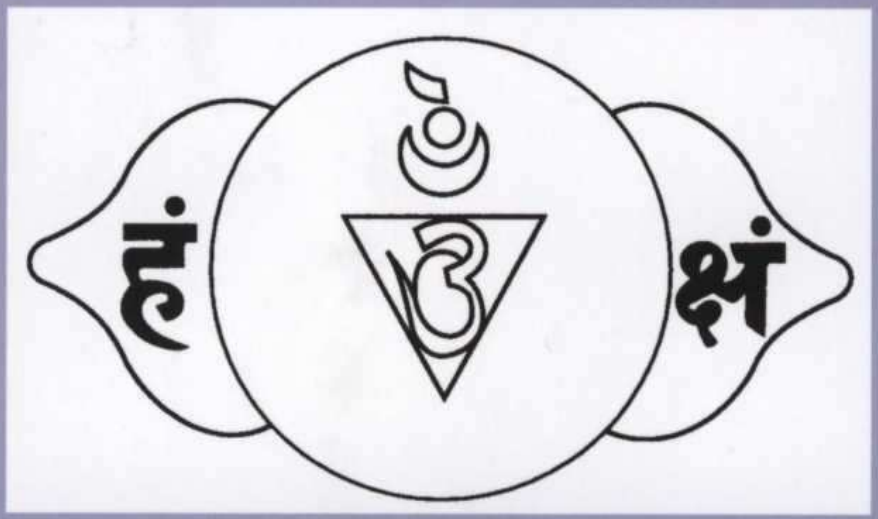
SWAMI VISHNU DEVANDA

PUTEREA MINȚII

DESCOPERIREA ȘI DISCIPLINAREA FORȚEI MENTALE



ANTET

PUTEREA MINȚII
SWAMI VISHNU DEVANDA

Odată ce am înțeles forțele mentalului se pot trezi în noi puteri psihice până atunci ascunse. Se pot vedea obiecte de la distanță, se pot asculta sunetele din depărtare, se pot transmite mesaje în orice loc al Universului, se pot vindeca boli de la distanțe foarte mari.

Nu există limite pentru puterea minții cosmice.

www.antet.ro

ISBN 978-973-636-038-1

13,50 lei

Swami Vishnu Devanda

PUTEREA MINTII

Descoperirea şi disciplinarea forței mentale

Cuprins:

PROLOG 6

CAPITOLUL I 10

DE CE MEDITĂM? 10

Mecanica minții 11

Puterea gândului 13

Ființa 14

Karma şi reîncarnarea 15

Ce legătură are Yoga cu toate acestea? 17

Sănătatea şi importanța ei pentru practica meditației 20

0 dietă paşnică 23

Karma-yoga 26

CAPITOLUL III 29

CONCENTRAREA: TEORIE 29

SWAMI SIVANANDA, Concentrare şi meditație 29

Puterea de concentrare 29

Cel mai bun prieten, cel mai mare duşman 33

CAPITOLUL IV 36

CONCENTRAREA: PRACTICĂ 36

SWAMI SIVANANDA, Concentrare şi meditație 36

Cei opt paşi 36

Atenția 38

Stabilitatea practicii 41

CAPITOLUL V 43

MEDITAȚIA 43

SWAMI SIVANANDA, Practica Yoga 43

Mintea: stăpână sau servitoare? 43

De la ireal la Realul Ultim 46

Caii sălbatici 48

CAPITOLUL VI 52
MEDITAȚIA JNANA-YOGA: PRACTICA VEDANTINĂ 52
SWAMI SIVANANDA, Sadhana 52
„Neți, Neți “: „asta nu, asta nu “ 52
Sakshi Bhav: atitudinea martorului detaşat 53
Abheda Bodha Vakia: eliminarea numelui şi a formei 54
Laya Chintana: absorbția 55
Panchiakarana: doctrina multiplicării în cinci 57
CAPITOLUL VII 59
ELEMENTE MULTIPLICATE ÎN CINCI 59
Mahavakias sau marile proclamații 60
Bhagatiaga Lakshana 64
CAPITOLUL VIII 67
MEDITAȚIA BHAKTI-YOGA 67
SWAMI SIVANANDA, Lecții practice de Yoga 67
Transfigurarea emoțiilor 67
Forme de devoțiune 70
CAPITOLUL IX 74
MEDITAȚIE Şi JAPA: TEORIA MANTRA-YOGA 74
SWAMI SIVANANDA, Japa Yoga 74
Sunetul - originea întregii materii 75
Sunetul ca Energie 77
Folosirea vibrațiilor sunetului în meditație 79
Inițierea în Mantra 80
CAPITOLUL X 82
JAPA ŞI MEDITAȚIA: PRACTICA VEDANTINĂ 82
SWAMI SIVANANDA Practica Yoga 82
Mantrele pentru Japa 85
Mantre abstracte 89
Meditația cu mantra 90

CAPITOLUL XI 93
OBSTACOLE ÎN CALEA MEDITAȚIEI 93
SWAMI SIVANANDA Educație religioasă 93
A înceta brusc practica 93
Sănătatea şi dieta 94
Trândăveală şi somnul 95
Complicații în viața cotidiană 96
Conversațiile inutile 97
Eradicarea ego-ului 99
Emoțiile 100
Descurajarea 102
Mintea 105
CAPITOLUL XII 107
MEDITAȚIA AVANSATĂ 107
CAPITOLUL XIII 109
YOGA KUNDALINI 109
Kundalini Shakti 110
Chakras-urile 111
MULADHARA CHAKRA 113
SVADISHTANA CHAKRA 114
MANIPURA CHAKRA 114
ANAHATA CHAKRA 115
VISHUDA CHAKRA 116
AJNA CHAKRA 116
SAHASRARA CHAKRA 117

PROLOG

Acest volum pretinde să înlăture confuziile care persistă asupra problematicii MEDITAȚIEI YOGA.

Aceia care caută în această carte secrete ascunse, inovații excentrice, noi tendințe şi mode excitante în câmpul autoperfecționării, nu vor întâlni nimic de genul acesta. Metodele de meditație pe care le prezentăm aici provin din cele patru căi clasice: RAJA-YOGA, KARMA-YOGA, JNANA-YOGA şi BHAKTI-YOGA, ale căror învățături sunt reflectate fără niciun fel de degradare a mesajului lor, deşi considerațiile pe care le-am făcut asupra lor sunt pe înțelesul minții occidentale şi adaptate tradiției ştiințifice.

Meditația este o tradiție universală care îşi are originile cu mii de ani înainte de instaurarea civilizației actuale. Ştiința meditației a supraviețuit probelor exhaustive şi neîntrerupte pe măsură ce a trecut din generație în generație. Dacă această ştiință a meditației s-a păstrat în forma ei originală, acest lucru s-a datorat faptului că trăsăturile esențiale şi cele mai distinctive ale disciplinei Yoga au rămas mereu Toleranța, Universalitatea şi Simplitatea.

Înlăuntrul cadrului ei simplu sunt depozitate principalele învățăminte care compun substanța tuturor religiilor, disciplinelor şi filosofiilor cunoscute. Când cineva înțelege cele patru căi spre meditație devine în stare să descifreze parabolele şi elementele considerate misterioase ale oricărui sistem religios sau filosofic.

Actualmente, au proliferat cărțile care tratează/despre „noile realizări ale minții umane", teorii şi puncte de vedere asupra meditației; totuşi, numeroşii lor autori sunt ca nişte orbi încercând să-i călăuzească pe alți orbi, oameni care nu au niciun fel de experiență care să le autorizeze metodele pe care le preconizează. Aceştia sunt fanaticii înguşti la minte, negustorii de mantras şi autentici şarlatani.

Alții promit câştigarea rapidă a puterilor psihice. Dintr-o altă categorie fac parte propagandiştii spirituali moderni. Printre toți aceştia, dacă îi poți număra pe degete pe cei câțiva maeştri autentici care ne conduc în mod cu totul dezinteresat spre Adevăr.

Adevărata meditație yoga constă în eliberarea noastră din ghearele simțurilor şi din capcanele minții inferioare. Prin definiție, meditația este transcendentală. Totuşi, acest cuvânt („transcendental") nu este cel care corespunde sloganului comercial, ci, dimpotrivă, unul care presupune, pentru frumusețea meditației, transcenderea (depăşirea) tuturor temerilor, dorințelor obscure, anxietăților şi emoțiilor negative. Cel sau cea care meditează poate atinge o stare de supraconştiență în care devine capabil de a se identifica cu Ființa binecuvântată. În această stare transcendentală

nu mai există conştiința proprie corporalității, nici a propriei minți, nici chiar dualitate. Cel ce cunoaşte se confundă cu obiectul de cunoscut şi cu însuşi procesul cunoaşterii.

Nu există nicio necesitate de a recurge la mistere sau secrete asupra mantrelor sau a vreunui tip de meditație. Nu există niciun precept spiritual care să interzică comentarea propriei mantre. O mantră este o energică mistică conținută într-o structură sonoră. Vibrațiile ei afectează direct chakras-urile sau centrele de energie ale corpului, liniştind mintea şi conducând la o pace a meditației. În acest volum sunt incluse toate acele mantras care sunt adecvate meditației.

Combinațiile de silabe care au fost vândute în Occident sunt, în mod evident, false. Aceste „mantras" (sau, mai degrabă, pseudomantras) pot conduce la o relaxare profundă, dar la nimic mai mult. La fel de bine se poate proceda cu oricare cuvânt ales la întâmplare sau cu oricare frază, repetate continuu. Orice om poate să-şi regleze pulsul şi respirația şi să-şi determine scăderea presiunii sangvine, rămânând culcat sau imobil şi concentrându-se în tic-tac-ul unui ceas sau în picăturile unui robinet.

Viața în Occident s-a computerizat, s-a compartimentalizat şi s-a orientat către obținerea rezultatelor imediate. Dar tradiția din care derivă cele patru căi yoginice este de natură integrală, deja în ea se găsesc integrate ştiința, religia, filosofia, sociologia şi igiena. La fel, diversele tehnici clasice de meditație care au fost folosite de-a lungul timpului se bazează pe o disciplină solidă şi pe o practică milenară. Respirația adecvată, exercițiul adecvat, relaxarea adecvată, dieta care trebuie şi gândirea pozitivă sunt o bază necesară pentru a medita cu succes. Aceste teme sunt tratate cu o anumită amănunțime în capitolele următoare, dar, pentru o mai bună înțelegere a lor şi a altor aspecte de hatha-yoga şi de raja-yoga, se poate citi cartea mea anterioară: „CARTE DE YOGA ".

Dacă acest volum va reuşi să clarifice metodele şi obiectivele meditației, înseamnă că îşi va fi atins scopul propus. Căutarea spirituală este o potecă spinoasă care, în final, trebuie parcursă în singurătate. Propria mea cărare a fost supravegheată şi binecuvântată de către hotărâta, miloasa şi nesfârşita înțelepciune a Maestrului meu, marele sfânt şi înțelept indian Sfinția Sa SRI SWAMI SIVANANDA MAHARAJ, astăzi mort. Dacă prin mine, ca printr-un instrument, ecoul cuvintelor lui şi al discernământului său poate călăuzi paşii căutătorilor spirituali din lumea occidentală şi de

oriunde, eu voi fi considerat că misiunea mea pe acest pământ se va fi împlinit.

Swami Vishnu Devanda

CAPITOLUL I

DE CE MEDITĂM?

„Fără ajutorul meditației nu e posibil să atingi cunoaşterea Ființei. Fără ajutorul ei nu poți intra în starea divină. Fără ea, nimeni nu se poate elibera de capcanele minții spre a cuceri nemurirea. Meditația este unicul drum real pentru dobândirea libertății. E ca o scară misterioasă care duce de la pământia cer, de la eroare la adevăr, de la obscuritate la lumină, de la durere la fericire, de la disperare la pacea durabilă, de la ignoranță la cunoaştere. De la starea de muritor la nemurire."

SWAMI SIVANANDA, Bliss Divine

Cine sunt eu? Care este scopul existenței mele? De ce unele persoane par să ducă o viață mai veselă decât altele? De unde vin şi încotro mă duc?

Acestea sunt întrebări clasice, pe care practic oricine şi le pune măcar o dată în viață. Alții îşi încetează căutarea sau, pur şi simplu, lasă întrebările deoparte, fiind absorbiți de rutina cotidiană şi de trebăluielile zilnice. Dar există alții care află răspunsurile şi duc o viață de plenitudine şi fericire. Sensul vieții trebuie să-l căutăm cufundându-ne foarte-foarte profund în noi înşine.

Totuşi, oamenii, distraşi de afacerile vieții, rareori se reține un moment de la preocupările lor pentru a lua cunoştință de ceea ce se petrece în interiorul lor. Abia dacă mai sesizează că mintea lor e încontinuu bombardată de percepțiile prin simțuri. Adesea, multe persoane, până nu ajung într-o situație critică de extremă nefericire, nu stau o clipă să gândească ce e cu ele şi ce fac cu viața lor.

Meditația este practica prin care se prilejuieşte o constantă observare a minții. Reclamă un timp şi un loc care să fie utilizate regulat în scopul de a descoperi acea fântână infinită de înțelepciune care există în interiorul nostru.

Capitolele următoare vă vor oferi o tratare clară a filosofiei şi tehnicilor meditației. Totuşi, e de preferat mai întâi să explorăm psihologia meditației şi să fixăm terminologia folosită cu privire la acest subiect, pentru a uşura accesul la ceea ce ne-am propus.

Mecanica minții

Căutarea fericirii pe care omul preconizează să o găsească tinde, în mod invariabil, să se îndrepte către obiecte şi întâmplări externe. Mulți gândesc: „dacă aş putea să-mi cumpăr o maşină...", sau „dacă aş fi capabil să pun mâna pe postul acela... ", sau „dacă aş trăi în America, aş fi fericit...". Mintea se poate linişti şi poate rămâne paşnică un scurt interval de timp, o dată ce a dobândit obiectele dorite, dar, cu timpul, va sfârşi plictisindu-se să se tot joace cu noile jucării, şi îşi va începe căutarea de plăceri în altă parte. Obiectele exterioare eşuează de fiecare dată în încercarea lor de a aduce fericirea căutată. Cineva poate cuceri noi posesiuni materiale, un post cu mai multă responsabilitate, faimă şi, deci, mai bine plătit, o vilă pe malul mării, dar mintea sa va rămâne mereu aceeaşi.

Autentica satisfacție derivă din atitudinea față de lumea exterioară, şi nu de la obiectele în sine. Toată lumea trece prin momente mai dificile în viață, totuşi, se trăieşte mai fericit când obstacolele sunt înfruntate cu o minte senină.

Marele pariu constă, deci, în a dobândi control asupra lumii interioare. Mintea conversează tot timpul cu ea însăşi: îşi aminteşte de evenimente trecute, îşi reface istoriile diverselor etape care i s-au părut mai convenabile, face planuri de viitor, dezbate în termeni de pro şi contra asupra problemei cutare sau cutare. Reducând în chip metodic acest dialog intern şi focalizând atenția în obiecte pozitive şi inspiratoare spiritual, se poate începe o înțelegere profundă a mecanismului psihic şi se poate dezvolta o viață mai eficientă.

Dar amintirea este un animal foarte înşelător şi nu e aşa de uşor de domesticit. Există numeroase teorii despre forma în care funcționează. Totuşi, procesul mental uman continuă să rămână intangibil şi misterios. De ce se află cineva, deseori, sub presiunea aceloraşi probleme şi a aceloraşi frustrări?

Există o voință liberă, un liber arbitru, dar numai când se utilizează cu scopul de a distruge tabieturile formate de-a lungul unei vieți.

Se spune că trăim într-o societate liberă, dar adevărul este că fiecare individ este sclavul propriilor lui dorințe şi emoții. Ia gândiți-vă la acel prieten care fumează şi care ia hotărârea să se lase de acest viciu „mâine". Timp de câți ani a stat prins în această capcană? El, realmente, vrea să se elibereze din ghearele obişnuinței, dar îi lipseşte controlul minim necesar asupra propriei

sale minți.

Mintea este, în mod sigur, ca un disc. Conține şanțuri sau impresiuni, numite samskaras în limba sanscrită. Aceste samskaras se formează atunci când anumite gânduri, sau vrittis-uri, devin o obişnuință. Spre exemplu, un om trece prin fața unei vitrine de patiserie şi vede o prăjitură de ciocolată. În mintea lui survine un vritti: „Ce delicioasă! Vrea să mi-o cumpăr imediat!" Dacă ar ignora acest vritti şi şi-ar îndrepta atenția asupra altui lucru, impresiunea nu ar grava un şănțuleț pe discul minții, adică o samskara; dar, dacă se identifică cu gândul atractiv, îi dă viață acestuia în propria lui minte. Şi se formează o nouă impresiune. Cumpără prăjitura şi decide să se desfete după masă. Să presupunem că are drum prin fața aceleiaşi patiserii în toate zilele de marți şi joi. De fiecare dată îşi va aminti de acea delicioasă prăjitură inițială şi îşi va cumpăra alta. Ceea ce a fost la origine un flash în mintea lui s-a transformat acum într-o forță care îi dirijează viața. S-a format un samskara. Samskaras-urile nu trebuie să fie în mod necesar negative. Pot exista în minte impresiuni care înalță şi inspiră, altele care tulbură şi deprimă.

Scopul imediat al meditației este acela de a crea şanțuri mentale noi şi pozitive, eradicându-le pe acelea care sunt destructive. E un proces absolut ştiințific, dar, în acelaşi timp, este un scop spiritual. Nu e suficient să elimini ceea ce e negativ. Trebuie făcute eforturi pentru a cultiva dragostea, compasiunea, spiritul de slujire a celorlalți, bucuria şi amabilitatea şi toate celelalte calități care nu numai că ne ajută să ducem o viață fericită, ci, de asemenea, iradiază către ceilalți, stimulându-i să facă la fel cu ei înşişi.

Toată lumea vrea mai-binele. Tuturor ne-ar plăcea să gândim că suntem perfecți, dar, în ciuda repetatelor hotărâri, cu toții ne surprindem de cele mai multe ori că suntem mai puțin decât ceea ce ne-ar fi plăcut să fim. Cauza acestei autoiluzionări periculoase este akamkara, care în sanscrită înseamnă „ego ". Sri Sankara, unul dintre oamenii cei mai înțelepți ai tuturor timpurilor, a confirmat în cartea sa Vivekachiudamani:

„Toate calamitățile omeneşti se datorează egoului. Agoniile umanității se datorează egoului. Dorința e cauzată de sclavia egoului; nu există un duşman mai mare ca egoul ".

Această akamkara este cauza întregii sclavii şi este obstacolul principal în experimentarea Realității interne.

Ego-ul este aspectul auto-arogant al minții. Este cel ce separă individul de umanitatea lui cu ceilalți şi cu propria sa natură interioară, susținând „egoismul". Akamkara este cel mai uriaş obstacol pentru liniştea minții, pentru că este cea care ocupă toate mințile, independent de cum sunt indivizii, fie mai buni sau mai răi, fie că au mai multe sau mai puține bogății, mai multă sau mai puțină putere. Formele ei sunt: dorința, orgoliul, mania, decepția, avariția, geloziile, desfrâul şi ura.

Este aspectul minții cel mai greu de controlat, pentru că natura sa este atât de înşelătoare, încât e foarte greu de depăşit.

Prin meditație ne transformăm în spectatori ai propriei noastre minți. În stadiile inițiale, nu se poate să ajungem la mai mult decât la o mărire a propriei înțelegeri de sine, observând cum egoul se afirmă pe sine însuşi în mod constant

Dar, cu trecerea timpului, jocul lui devine familiar şi meditatorul preferă în locul lui satisfacția liniştii. Când, până la urmă, egoul este supus, energiile pot, atunci, să se utilizeze într-un mod constructiv în dezvoltarea personală şi în serviciul celorlalți.

Puterea gândului

Orice persoană proiectează în jurul ei un anumit tip de vibrație. Există persoane a căror companie este o autentică plăcere. Par să aibă o anumită prana, sau energie vitală, pe care o împărtăşesc tuturor. Există, de asemenea, negativii şi deprimații, care ne dau impresia că absorb prana celorlalte persoane din preajma lor. Motivul acestui fapt este că există o anumită putere pe care o conține gândul şi care e foarte subtilă, dar foarte puternică. Noi toți, conştient sau inconştient, transmitem şi recepționăm gânduri. Acest fapt explică cum unii indivizi pot să aibă experiențe parapsihologice întâmplătoare. Sunt unii care le numesc coincidențe, dar nu sunt. Abilitatea de a comunica şi de a primi gânduri este în mod special dezvoltată la anumite persoane, dotate cu o mare intuiție.

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate şi putere. Un meditator experimentat poate vedea toate aceste aspecte în mod direct, cu ajutorul ochiului său interior. De exemplu, un gând spiritual are culoarea galbenă, în timp ce un gând încărcat de mânie şi ură are culoarea roşu-închis. Gândul este ca un obiect. În acelaşi mod în care se poate dărui unui prieten un măr şi apoi

I *se poate lua, tot aşa e posibil să îi oferim cuiva un gând puternic şi apoi să i-l retragem.*

Binele şi Răul, prietenul şi duşmanul nu sunt decât creații ale

minții. Fiecare om creează, cu propria sa imaginație, o lume de virtuți şi de vicii, de plăcere şi de durere. Aceste calități nu provin de la obiectele însele, ci aparțin strict atitudinii mentale interne. Ceea ce pentru unii constituie o bucurie, pentru altul e o nefericire. Gândurile unui om îi controlează acestuia viața, îi modelează caracterul, îi deformează destinul şi pot afecta şi persoanele din jur. Când a fost bine priceput potențialul cuprins într-un gând, va începe o nouă eră de înflorire spirituală, atât pentru individ, cât şi pentru întreaga umanitate.

Ființa

Ce este spiritualitatea? Timpurile care au trecut au fost considerate ca epoci de decadența şi alienare, în care tradițiile şi religiile antice au fost respinse. Mii de căutători ai „noii ere "au început să experimenteze un întreg evantai de produse chimice şi filosofice. Persista sentimentul că adevărul se afla undeva pe aproape. Dar unde? Într-o anumită măsură, concluzia era că trebuie să mărim un pic perspectivele.

În orice societate, religia stabilită conține practici culturale şi tehnici care au fost transmise din generație în generație. Dar, când mijloacele au început să fie confundate cu scopurile, membrii ei au început sa caute în altă parte - caută o inspirație vie care să aibă un efect practic şi notoriu în viețile lor zilnice. Atâta timp cât o persoană duce o viață spirituală independentă, făcând sau nu parte dintr-o tradiție instituționalizată, scopul rămâne acelaşi: dobândirea perfecțiunii interioare, puritatea şi pacea mentală sau auto-realizarea.

Există o Putere, o Energie, cu care toate persoanele pot intra în contact. Această forță inspiră, animă, stimulează şi dă tărie tuturor celor ce caută într-o direcție pozitivă. Mulți, totuşi, nu sunt conştienți de această fântână interioară sau o interpretează greşit. Sunt ca acei țărani care, o dată ajunşi într-o locuință de la oraş, trăiau pe întuneric, pentru că nu ştiau la ce foloseşte butonul acela ciudat înfipt în perete.

Lumina există şi e la îndemâna tuturor. Tot ceea ce trebuie să facem e să ne conectăm la sursa de curent. Această fântână de înțelepciune e Ființa. Ființa nu e nici corpul individual, nici mintea, ci acel aspect profund din lăuntrul fiecărei persoane care cunoaşte Adevărul.

Ea există în orice creatură şi, totuşi, are o existență totodată independentă de aceasta. Unii îi spun Dumnezeu, alții au numit-o

Yehova, Allah, Brahma, Conştiința Cosmică, Atman, Sfântul Duh, sau Mintea Universală.

Numele şi drumurile către ea sunt nenumărate, dar există o unică Esență care le impregnează pe toate. E imposibil să înțelegem Ființa cu nişte simțuri şi cu o minte limitată. Mintea umană nu poate capta Infinitul şi Eternul, de aceea se foloseşte, deseori, o vizualizare pentru a ajuta indivizii să se concentreze în Cel Suprem. Creştinii se pot concentra asupra imaginii crucii sau asupra figurii cristice. Hinduşii o pot face asupra imaginii lui Shiva (care, în tradiția lor, reprezintă acea Energie care distruge formele învechite pentru a pregăti venirea noului, renaşterea unui nou ciclu de viață), reprezentat printr-un enorm ascet, pururi tânăr, meditând pe piscurile himalayene. Cine cunoaşte Absolutul în termeni mai abstracți se poate concentra asupra unei flăcări de lumânare, asupra unei chakra (sau centru de energie al corpului), sau în sunetul OM. Dar toate acestea nu sunt decât impresii parțiale de Adevăr.

Să ne imaginăm un om de ştiință cu calificare înaltă. Cunoaşte diverse teorii matematice, ştie cât de enorm e spațiul şi cât de infim - atomul, ca şi diferența dintre viață şi moarte. Poate explica toate acestea în detaliu şi exact. Dar cunoaşterea lui este exclusiv teoretică. Nu există o formă în care să se poată defini şi descrie ceea ce este nelimitat. Cunoaşterea Absolută nu se poate dobândi decât prin intermediul unei experiențe directe, şi nu cu ajutorul intelectului sau al simțurilor.

Practica prelungită a meditației cumințeşte tendințele exteriorizatoare ale minții, dezvoltă intuiția şi atinge această infimă parte din Cel Suprem care zace înlăuntrul nostru.

Karma şi reîncarnarea

Meditația activează imensul potențial al omului. Oprind continuele agitații ale minții şi învățând-o pe aceasta să-şi focalizeze puterea de concentrare, se poate dobândi un control asupra ei. A lua cunoştință de propriile noastre gânduri contribuie la dezvoltarea puterii de transmitere a acestora către ceilalți. E nevoie, totuşi, să fim foarte atenți să emitem numai energie pozitivă, vibrantă, amabilă şi reverențioasă. Ca să înțelegeți de ce e nevoie de o asemenea precauție în emiterea gândurilor, trebuie să trecem în revistă problema karmei şi a ideii de reîncarnare.

Există o lege fizică ce stabileşte că „orice acțiune provoacă o reacție opusă de aceeaşi intensitate[4]. Iisus învață: „Faceți celorlalți*

tot ceea ce ați dori ca aceştia să facă pentru voi “. Ambele principii sunt exprimate în legea Karmei, sau a cauzei şi efectului. Această lege acționează ca un bumerang. Orice gând sau faptă care provine de la o persoană se întoarce mereu la aceasta. E posibil să nu se prezinte din nou sub aceeaşi formă, dar, mai târziu, toată lumea are de înfruntat rezultatele propriilor ei acțiuni. O persoană veselă şi generoasă obține imediat în jurul ei un răspuns de simpatie şi dragoste. Egoismul, dimpotrivă, e automat respins de ceilalți, până când va învăța să elimine din el această calitate negativă. Aşa e legea! Reacțiile karmice nu se produc într-un mod imediat. Deseori, lecțiile nu se învață cu uşurință şi atitudinile negative se pot prelungi timp de mulți ani. O singură viață nu este suficientă pentru a atinge Perfecțiunea. Toate persoanele se reîncarnează de mai multe ori. Acesta este motivul aparentei inegalități între indivizi. Unii sunt săraci, iar alții - bogați. Unii sunt veseli, iar alții sunt trişti. Unii sunt sănătoşi, iar alții sunt bolnavi. Cauza acestor discrepanțe nu trebuie căutată în vreun destin crud sau într-un Dumnezeu indiferent la soarta oamenilor, ci în propria Karma.

Acum se poate pricepe de ce nimeni nu trebuie să se lase înşelat de fachiri sau de negustorii de mantre magice şi de rețete de iluminare instantanee. Aceşti falşi guru care preconizează o realizare imediată a Adevărului absolut, în final nu aduc decât şi o mai mare decepție, pentru că fiecare om trebuie să înfrunte, mai devreme sau mai târziu, efectele propriilor lui fapte.

Viața fiecăruia este propria lui responsabilitate. A invoca dificultățile sau circumstanțele nefericite, a da vina pe părinți că le-a lipsit o psihologie adecvată pentru educarea noastră, înseamnă a ocoli abil problema. Numai şi numai când vom înțelege să ne spiritualizăm viețile, vom putea rupe roata naşterilor şi morților noastre şi vom găsi pacea în uniunea cu Ființa.

Reîncarnarea nu este o credință exclusiv orientală. E un fapt de viață la care se referă, într-o formă sau alta, aproape toate principalele religii şi filosofii mistice. Investigațiile au dat la iveală că era o doctrină deja acceptată, mai puțin în anumite religii, în epoca lui Iisus, şi este încă o parte integrantă a credințelor anumitor secte iudaice.

Biblia nu conține niciun fel de condamnare a principiului reîncarnării. Dimpotrivă, când Hristos a fost întrebat când se va întoarce Ilie, a răspuns că Ilie s-a întors, referindu-se la Ioan Botezătorul. Origene, care aparține primei Biserici Creştine Greceşti,

a scris chiar despre preexistența sufletului, şi acest concept a fost fundamental acceptat de Biserică până în secolul al IV-lea după Hristos. Mai recent, papa Pius XII l-a numit pe Origene doctor al Bisericii Universale, prilej cu care îndemna, dacă nu la acceptarea, măcar la tolerarea învățăturilor lui.

Dar reîncarnarea nu este numai un principiu abstract. Toată lumea a experimentat memoriile vieților trecute într-un moment sau altul al existenței. Sunt acele persoane, acele locuri, acele situații pe care avem impresia că le-am mai văzut şi altă dată, deşi luăm contact cu ele pentru prima oară în viață. Nu e chiar aşa de rară senzația, umblând sau vorbind cu un necunoscut, că experimentăm un misterios sentiment de familiaritate. Asta pentru că e vorba de o persoană cunoscută în viețile anterioare. La fel putem spune şi despre anumite locuri. În anumite ocazii, cineva se trezeşte din vis părându-i extrem de familiar, deşi nu are nicio legătură cu viața sau cu ambianța din jur.

E vorba de un segment de viață trecută care a apărut la suprafața minții ca să ajute karma prezentă.

Ce legătură are Yoga cu toate acestea?

Există multe metode de a elimina incertitudinile karmice. Cu ajutorul diverselor tehnici meditative ajungem să înțelegem cum operează mintea şi, în acest fel, se începe un proces de creştere spirituală. Tehnicile specifice utilizate depind de natura fiecărui individ. În „Yoga", care în sanscrită înseamnă „uniune", există patru căi principale. Raja-Yoga e un sistem psihologic, bazat pe concentrare şi meditație. Karma Yoga constă în eliminarea egoului şi în ataşamentul prin slujirea dezinteresată a celorlalți. Jnana-Yoga este o metodă în care este folosit intelectul pentru negarea supunerii față de lumea materială. Bhakti-Yoga este calea uniunii cu divinul prin conversiunea emoțiilor în devoțiune.

Mai există, de asemenea, şi alte forme de Yoga. Între ele, Hatha-Yoga, care e în realitate un aspect din Rajayoga operând cu energiile corpului astral, prin intermediul exercițiilor, posturilor fizice şi a meditației asupra lui Kundalini. În acest sistem, meditatorul se concentrează într-un sunet sanskiri specific, cu scopul de a linişti mintea şi a trezi energia pozitivă.

Se spune că cele mai multe sunt căile, dar Adevărul - unul singur. Fiecare individ trebuie să-şi urmeze propriul drum către uniunea cu Izvorul Originar. Trebuie să avertizăm, totuşi, că a te concentra excesiv asupra unei singure forme de yoga este un fapt

care poate duce la dezechilibru, inclusiv la fanatism. Pentru a duce la bun sfârşit un progres stabil şi consistent, meditatorul trebuie să îşi aleagă calea ce i se pare mai dragă, dar mereu ajutându-se de tehnicile şi înțelepciunea celorlalte metode. Echilibrul nu se poate menține decât printr-o sinteză a tuturor căilor Yoga.

A medita în ritm regulat determină mintea să devină din ce în ce mai clară, iar motivele - din ce în ce mai pure. Subconştientul eliberează o cunoaştere ascunsă care permite înțelegerea formelor în care fiecare se ataşează de sine însuşi prin tabieturile şi obişnuințele zilnice. Amplificând în noi conştiința Universului şi schimbând propria noastră relație cu ea, egoul începe să se dilueze lent. La urmă, forțele superconştiente, sau intuitive, se eliberează, dând loc unei vieți de înțelepciune şi pace.

Colț de cameră de restul spațiului, şi nu permite apoi nimănui să intre acolo. Acest loc trebuie utilizat numai şi numai de tine pentru meditație şi trebuie să fie lăsat liber de alte vibrații şi asociații mentale străine. Toate diminețile şi toate după-amiezile ar trebui să arzi tămâie în acest loc. Punctul din centrul acestui spațiu special pe care l-ai consacrat meditației trebuie să fie ocupat de imaginea zeității preferate sau de o anumită figură inspiratoare. În fața ei te vei aşeza să meditezi.

Pe măsură ce vei continua meditația, vibrațiile puternice emise de tine în timpul meditației se vor răspândi în jur. în şase luni vei putea simți foarte acut pacea şi puritatea atmosferică în locul de meditație, care va degaja o aură magnetică. În momentele tale de tensiune te vei putea aşeza aici, repetând propria ta mantră, timp de o jumătate de oră. Vei ajunge să experimentezi astfel o stare specială de uşurătate a minții şi corpului, o senzație plenară de bunăstare interioară.

4. *Când te vei aşeza în postura meditativă, să o faci orientându-te către punctul cardinal nord sau către punctul cardinal est astfel, vei putea beneficia de vibrațiile magnetice favorabile. Postura aleasă de tine să fie stabilă şi, totodată, confortabilă, cu coloana verticală dreaptă şi cu umerii drepți, dar nu încordați. O astfel de poziționare a corpului în spațiu va contribui la liniştirea minții, va stimula concentrarea rapidă şi, ceea ce e mai mult mai important, va permite curentului psihic (kundalini) să curgă fără piedici de la baza coloanei dorsale (de la nadă) până în creştetul capului.*

Nu este neapărat nevoie să te aşezi în padmasana, clasica

postură a lotusului. Orice altă postură confortabilă, cu picioarele încrucişate, îți poate folosi la fel de bine. Acest lucru asigură un fundament sigur pentru corp şi formează un circuit triunghiular pentru fluxul de energie stimulat prin concentrare şi meditație, flux care trebuie restrâns, şi nu dispersat în toate direcțiile. Metabolismul, undele cerebrale şi respirația vor descreşte gradual, pe măsură ce concentrația va fi fiind şi mai profundă.

5. *Înainte de a începe meditația, porunceşte minții tale să rămână liniştită pe timpul unei anumite perioade de timp. Uită trecutul, prezentul şi viitorul.*

6. *Reglează-ți în mod conştient respirația. Începe cu cinci minute de respirație abdominală profundă, ca să oxigenezi creierul. Apoi, în mod treptat, redu intensitatea respirației până când aceasta devine aproape imperceptibilă.*

7. *Respiră ritmic. Inspira trei secunde şi expiră tot trei secunde. Reglarea respirației conduce la stăpânirea pranei, care este energie vitală. Dacă se utilizează o mantra, este necesar ca rostirea ei să o coordonăm în funcție de ritmul respirației.*

8. *La început, lasă-ți mintea să hoinărească în voie; va colinda de la un gând la altul, dar, spre final, se va concentra acumulând prana.*

9. *Nu îți forța mintea să se calmeze. Acest fapt ar putea produce unde cerebrale în plus, care nu vor face altceva decât să afecteze negativ meditația. Dacă mintea persistă în activitățile ei necontrolate, detaşează-te pur şi simplu de ea şi observă-i mişcarea ca şi cum ai sta să ți se prezinte un film. Se va linişti treptat.*

10. *Alege un punct focal în care mintea, precum o pasăre care doreşte să-şi tragă sufletul după zbor, poate să se odihnească atunci când oboseşte. Aceia care sunt tipi predominant intelectuali trebuie să vizualizeze obiectul concentrării între ambele sprâncene. Cei care posedă naturi mai emoționale ar trebui să se concentreze în plexul cardiac, în centrul pieptului. O dată ales punctul de concentrare, să nu îl mai schimbi niciodată.*

11. *Concentrează-te asupra unui obiect sau simbol mental care simți că te inspiră, şi vizualizează-l în punctul de concentrare. Dacă utilizezi o mantră repet-o mental şi coordonează respirația cu repetiția ei. Cine deține o mantra personală, poate repeta om. Cei care preferă o zeitate personalizată pot citi capitolele cu privire la mantra, sau pot repeta Ram ori Shiam. Deşi repetiția mentală este mai puternică, mantra se poate repeta de asemenea cu voce*

ridicată, mai ales când, în timpul meditației, există tendința spre adormire. Să nu schimbi niciodată mantra care ți-e specifică ție şi care simți că te exprimă integral.

12. *Repetarea mantrei te va conduce la un Gând Pur, în care vibrația sunetului se uneşte şi se confundă cu vibrația gândului şi, astfel, dispare conştiința semnificatului. Repetiția vocală progresează, prin intermediul repetiției mentale, până se declanşează un soi de limbaj telepatic, şi de aici se face un prim pas către gândirea pură sau transcendentală, cum i se mai spune. Aceasta reprezintă un stadiu subtil de bucurie transcendentală, în care mai este încă prezentă conştiința dualității, adică conştiința diferenței între subiectul care cunoaşte şi obiectul cunoscut.*

13. *O dată cu practica dispare, până la urmă, şi conştiința dualității şi se poate atinge Samadhi sau stadiul de supraconştiință. Nu te impacienta, va mai trece mult timp până să ajungi aici.*

14. *Pe timpul experimentării stării de Samadhi, cel care este pacientul ei direct rămâne într-o stare de beatitudine provenită din senzația de plenaritate pe care o provoacă faptul că Cel Ce Cunoaşte, Cunoaşterea însăşi ca proces şi Obiectul de Cunoscut se contopesc şi fac una. Acesta ar fi stadiul de supraconştiință experimentat, şi cu greu descris, de misticii tuturor credințelor şi tuturor religiilor.*

15. *Începi practica meditației consacrându-i o perioadă de douăzeci de minute inițial şi, apoi, încearcă să o măreşti până la o oră. Dacă corpul tău va fi confruntat ocazional cu tremurături, anchiloze sau cârcei, încearcă să rezişti, să le controlezi şi să menții energia internalizată, să nu o laşi să se risipească.*

Sănătatea şi importanța ei pentru practica meditației

Pentru o dezvoltare plenară a corpului uman este necesar un corp sănătos. Este o condiție esențială. Dacă maşinăria fizică nu se află în bune condiții de funcționare, nu poate fi un instrument adecvat pentru activitatea cotidiană, pentru meditație şi pentru ajutor acordat celorlalți. Unii gândesc, eronat, că un yoghin trebuie să reflecte gradul de austeritate la care a ajuns printr-o figură scheletică, printr-un aer anemic, prin nişte obraji galbeni şi extrem de supți. Dar, în realitate, austeritățile excesive indică, mai mult, o preocupare nemăsurată pentru corp.

Alții gândesc, în schimb, că cei care urmează o disciplină spirituală nu ar trebui să se preocupe de corp, pentru că energiile

acestuia se dirijează către scopuri mult mai elevate. Ambele sunt puncte de vedere extremiste, deşi viaţa ne cere în ansamblul ei să păstrăm un echilibru.

Imperativele clare în direcţia practicării meditaţiei sunt exerciţiul adecvat, respiraţia adecvată, relaxarea adecvată, dieta adecvată şi gândirea pozitivă. Pentru evitarea oricăror distracţii ale minţii, sunt necesare un corp şi un psihic în stare de sănătate perfectă, pentru că, în cazul existenţei unor supărări de ordin fizic sau emoţional, meditaţia nu este posibilă. Considerăm că fiecare aspect din cele menţionate mai sus este foarte important, pentru că poate conduce la o existenţă sănătoasă, dinamică şi integrală. De aceea, o să le analizăm pe rând.

Exerciţiul adecvat nu consideră în dezvoltarea exagerată a muşchilor, nici într-o serie de eforturi extenuante pentru a reduce greutatea care, datorită unei incorecte maniere de trai, s-a acumulat nepermis de mult în anumite părţi ale corpului. Întregul sistem fizic, atât cel extern, cât şi cel intern, trebuie menţinut constant la un tonus bun. Acesta este şi scopul exerciţiilor yoga şi al asanelor propuse de el, care se mai numesc şi posturi; aceste asanas constau într-o întindere sistematică a diferitelor grupe de muşchi, şi nu într-o contractare a lor ca în culturism. Efectele produse de practicarea asanelor sunt tonificarea musculară, eliminarea tensiunilor şi reglarea circulaţiei sangvine, dietă şi asimilare excelente. Corpul îşi conservă prin practica asanelor flexibilitatea şi, în acelaşi timp, se prilejuieşte un teren pozitiv pentru concentrare şi seninătate.

Respiraţia yoghinică se numeşte pranaiama, ceea ce înseamnă, tradus din sanscrită, control al energiei vitale. Fiecare dintre noi ar putea trăi o bună perioadă de timp fără mâncare, fără apă, fără lumina soarelui şi fără somn, dar corpul nu poate supravieţui fără oxigen mai mult de câteva minute. Prana, forţa vitală sau energia corpului, este cea care marchează diferenţa între viaţă şi moarte, iar izvorul ei principal este respiraţia. Cantitatea şi calitatea aerului este cea care marchează diferenţa între viaţă şi moarte, iar izvorul ei principal este respiraţia. Cantitatea şi calitatea aerului, ca şi ritmul respiraţiei, exercită un efect direct asupra creierului şi a funcţiunilor sale. Prana reprezintă încă un câmp deschis cercetărilor ştiinţifice occidentale, care abia şi-au început investigaţiile. Există anumite pranaiamas, sau exerciţii de respiraţie, care sporesc cantitatea de energie a corpului, curăţă plămânii, scad nevoia de

somn, calmează nervii, liniştesc mintea, încălzesc sau răcoresc sistemul fizic şi, mai ales, contribuie la trezirea lui kundalini, energia spirituală conținută în corp. O relaxare adecvată este, de asemenea, necesară pentru a menține sănătatea fizică, mentală şi spirituală. Asanele şi pranaiama, menționate mai sus, includ tehnici speciale de relaxare. Aceste tehnici ajută la conservarea şi utilizarea eficace a energiilor conținute în corp.

Multe persoane gândesc că relaxarea ar consta în căutarea departe de casă a vreunui loc exotic, acolo unde mintea va putea fi bombardată în voie de tot felul de stimulente, sedative şi de toată gama de veninuri delicioase. Nu e deloc de mirare că putem auzi astfel de comentarii de tipul: „Doresc să îmi termin vacanța şi să mă întorc acasă să mă odihnesc!". Autentica relaxare constă în eliminarea stimulilor vizuali, gastronomici etc. şi sincronizarea minții cu conştiința internă.

Ca o maşină puternică şi bine construită, corpul fizic şi mentalul omului pot rezista anumitor abuzuri înainte de a manifesta simptome clare de protest. Din nefericire, Occidentul s-a transformat, A devenit aici o practică comună, şi considerată ca firească, ignorarea normelor de bază ale sănătății. O pilulă acum, un medicament mai încolo, care nu fac altceva decât să uşureze durerea sau simptomele bolilor, nu să le şi vindece definitiv, au devenit sursele „sigure" de bunăstare. Adevărul stă cu totul altfel. Durerea resimțită de corp este un semnal avertizor, ca beculețul roşu în tabloul de bord al unui automobil. A lua cutare sau cutare amestec chimic ca să aline simptomele e ca şi cum ai utiliza un ciocan ca să spargi beculețul roşu care îți deranjează privirea. Problema nu se rezolvă, însă, aşa. Dimpotrivă, cu cât par mai utile, cu atât agravează mai tare situația. Multe dintre produsele chimice care sunt ingurgitate de populație nu aduc niciun beneficiu real corpului şi, mai mult, se acumulează în sistemul fizic. Aceste medicamente se combină cu aditivii pe care îi conțin alimentele. Rezultatul este o înveninare a sistemului, iar efectele pot dura ani de zile.

Omul de-abia începe să devină conştient de cantitatea de boli pe care o societate avansată tehnologic le poate aduce cu sine. Acest fapt nu implică neapărat că medicina modernă nu ar trebui să fie necesară, dar, adeseori, lumea consideră că doctorii cunosc în chip absolut toate problemele de sănătate umană. Multe consultații pe la medici şi psihiatri ar putea fi eliminate dacă s-ar respecta normele

unei vieți sănătoase.

Majoritatea bolilor ar putea fi evitate dacă s-ar ține cont de importanța pentru minte şi corp a următoarelor principii fundamentale:

1) exercițiu adecvat, 2) respirație adecvata, 3) relaxare adecvată, aceste trei stadii fiind incluse în Hatha-yoga. Acum să examinăm ceilalți paşi rămaşi: 4) dietă adecvată şi 5) gândire pozitivă şi meditație.

0 dietă paşnică

Eficacitatea funcționării creierului este direct legată de ceea ce intră în corp prin alimentație. Studii recente au demonstrat că anumiți coloranți din produsele alimentare (în special, cei de culoare roşie) provoacă hiperaciditate la copii, şi zahărul alb, rafinat, poate cauza insensibilitate emoțională. Acestea sunt numai două exemple de substanțe care, adesea, se consumă neglijent, ignorându-se efectele pe care le pot produce asupra corpului şi minții.

O persoană care şi-a stabilit un program regulat de meditație trebuie să fie în mod special conştientă de influența acestor substanțe» pentru că şi numai consumul pe o singură zi poate afecta calitatea procesului meditativ. O dietă lejeră este optimă pentru cei ce doresc să mediteze yoga. Acest lucru nu înseamnă neapărat că mâncarea nu trebuie să fie gustoasă, apetisantă, ci că aceasta trebuie preparată eliminându-se acele elemente care pot afecta psihismul. Sosurile foarte picante, usturoiul, ceapa, sarea, cafeaua, ceaiul negru şi foarte concentrat, carnea sunt alimente care tulbură mintea umană şi fac foarte dificil procesul interior de control al gândurilor.

Există alte alimente şi substanțe care amorțesc gândirea şi o cufundă într-o stare de somnolență, împiedicând concentrarea minții. Exemplu de substanțe nocive: produse semigătite, grele şi uleioase, şi, evident, alcoolul Marijuana sau țigările simple chiar, deşi nu sunt alimente, intră în această categorie a substanțelor nocive.

De bună seamă, o parte însemnată din articolele menționate mai sus se află pe lista de preferințe şi gusturi rafinate a majorității populației. Nu putem spera ca toată lumea să fie în stare să ducă la bun sfârşit procesul necesar de schimbare radicală şi imediată a dietei, dar cei care sunt sincer doritori să o facă, pentru meditație, trebuie să înceapă prin eliminarea cărnii şi a țigărilor (Hattha-yoga îi poate ajuta în acest sens). Dacă obiectivele vor fi trasate cu

claritate, multe obişnuinţe nocive vor dispărea cu vremea de la sine, datorită pur şi simplu schimbării de atitudine a conştiinţei, ca urmare a meditaţiei.

Ar trebui să ne preocupăm de meditaţia yoga încă de la grija pentru ceea ce cumpărăm şi gătim în vederea consumului alimentar. Cu asta trebuie început, nu cu filosofii savante. Există multe alimente naturale uşor de preparat, şi altele, cum sunt fructele proaspete sau uscate, care se găsesc mult mai uşor decât caramelele sau martihi. Cumpăraţi fructe şi vegetale. Citiţi totdeauna lista cu ingredientele înscrise pe pachete şi evitaţi, pe cât vă e cu putinţă, acele produse care conţin aditivi, precum şi semipreparatele grase. Vizitaţi mai des, dacă cunoaşteţi aşa ceva, magazinele cu produse dietetice. Faceţi rost de ceva cărţi în care se tratează despre nutriţie şi dieta vegetariană.

Dacă vă menţineţi câteva luni în acest ritm, se va produce o schimbare uimitor de pozitivă cu organismul dumneavoastră.

Acum câteva zeci de ani, vegetarianismul era, într-un anume sens, o practică marginală şi ciudată. Era privită cu o anumită curiozitate, iar vegetarienii îi intrigau pe gurmanzi. Astăzi, situaţia s-a schimbat. Chiar şi în cele mai mici orăşele, în provincii, găseşti magazine cu produse dietetice şi restaurante vegetariene. Există o convingere comună, în continuă creştere, că sănătatea noastră este afectată de ceea ce mâncăm zilnic. Aproape toate bolile pot fi vindecate prin schimbarea dietei sau chiar printr-o scurtă perioadă de post, fără niciun fel de medicaţie. Şi acest fapt se referă nu numai de dezordinile de ordin fizic, ci şi la cele mentale.

Este de o importanţă covârşitoare ca femeile gravide să ia cunoştinţă de faptul că, adesea, se ivesc probleme pe timpul sarcinii pentru că nu au luat seama la efectele dietei asupra fătului în plină dezvoltare aflat în uterul lor. Contrar cu ceea ce se gândeşte în mod comun, nu vegetarienii sunt cei care nu ingurgitează suficiente proteine, ci cei care sunt carnivori ingerează proteine în exces. Proteina animală conţine o concentraţie mărită de acid uric, care este un compus al azotului, ceva asemănător cu amoniacul. Nu este solubil în apă şi ficatul nu se poate dispensa de el. În acest fel, deşi se elimină o mică porţie, majoritatea părţii de acid uric se depozitează în articulaţii. Rezultatul acestei acumulări este cunoscut ca artrită.

În Occident, unde se consumă cea mai mare cantitate de carne de pe glob, vinovat de aceste boli este colesterolul, care tot atât de

puțin poate fi eliminat de către corpul uman şi care formează adevărate depozite de grăsimi în artere, îngroşând pereții acestora, până într-atât încât circulația sângelui poate fi chiar blocată. Unii gândesc că problema colesterolului se soluționează dacă înlocuim untul cu margarina. Principalul producător de colesterol, totuşi, nu îl constituie untul consumat ocazional, care însoțeşte fiecare mic dejun, ci sutele de kilograme de carne consumate anual de om. Bolile de inimă, ateroscleroză şi artritele sunt boli comune, dar cea mai mare teamă o inspiră occidentalilor cancerul. S-au descoperit multe substanțe care provoacă cancerul la animale. Deşi rezultatele cu privire la oameni par să indice că o cantitate consumată de individul mediu este insuficientă pentru a cauza cancerul, totuşi ceea ce s-a arătat este că acumularea de substanțe de acest gen pe parcursul anilor POATE ÎNTR-ADEVĂR să îl provoace. Care sunt substanțele nocive? Animalelor, în crescătorii, li se administrează sub formă de injecții numeroase produse chimice - acest lucru, cu scopul de a le face să crească mai repede în greutate şi, astfel de a obține venituri mai mari. Când animalul ajunge la măcelărie, carnea lui conține deja, printre alte produse chimice, nitrați, coloranți, hormoni artificiali şi, inclusiv, arsenic. Aceste substanțe, împreună cu alți aditivi consumați de membrii unei societăți industrializate, se adună în corp şi se acumulează în țesuturi. Cancerul începe când celulele reacționează în fața cantității excesive de toxine, reproducându-se într-un ritm necontrolat.

Dar, dincolo de ororile provocate de industria preparării cărnii, există alte motive de interes fizic şi spiritual care ne îndeamnă să nu consumăm carne. Unul dintre aceste motive este de ordin strict economic: este de patru ori mai mare cantitatea de cereale pe care o folosim la creşterea unor animale decât cea pe care ar consuma-o zilnic omul. Această problemă ne conduce la o problemă de etică socială şi se referă la repartiția judicioasă a rezervelor noastre de alimentație şi pentru cei mai săraci decât noi. Plantele îşi constituie izvorul originar de energie solară prin intermediul fotosintezei. Vegetarienii nu numai că îşi procură hrana de la izvorul originar, dar dieta lor este şi mai economică în privința costului şi a unei utilizări mai bune a resurselor existente în lume.

De asemenea, este demn de ținut minte că sistemul digestiv al omului nu este cel al unui carnivor. Dinții lui sunt adecvați ruperii şi fărâmițării de vegetale, şi nu pentru hărtănirea bucăților de carne; tocmai de aceea, omul prepară, găteşte sau fierbe carnea. Din punct

de vedere al proporțiilor, ficatul uman este mai mic decât cel al animalelor carnivore şi nu e capabil să filtreze veninurile conținute în carnea animală. La fel, intestinul, care este scurt la animalele carnivore, cu scopul de a expulza imediat substanțele toxice ale corpului, este mai lung la om, ca la toate animalele vegetariene.

Pentru yogini, totuşi, principalul motiv ca să nu mănânce carne îl constituie preceptul religios pe baza ahimsa, sau imperativul non-violenței: „Să nu ucizi ființă vie ". Animalele au sentimente şi conştiință, la fel ca şi ființele umane. În India mea natală, vacile sunt tratate cu mare respect pentru prețioasele servicii aduse oamenilor. Muncesc câmpul, dau lapte şi toate produsele derivate din acesta, inclusiv excrementele lor, care sunt folosite drept combustibil sau la construcția de case. Pe un gospodar hindus nu o să îl vezi niciodată mâncându-şi propria lui vacă.

Să nu ne îndoim de adevărul „suntem ceea ce mâncăm". O parte subtilă din ceea ce consumăm se transformă în conştiință. Animalele trăiesc, mănâncă, dorm şi procreează. Altitudinea conştiinței lor nu este superioară acestor funcții simple. Vibrațiile unei plante sunt mult mai subtile, şi cei ce schimbă o dietă carnivoră cu una vegetariană experimentează corespondentul rafinat al conştiinței care uşurează meditația. Cu cât mai pură o să fie dietă, cu atât mai uşor se va putea controla mintea.

În sfârşit, o dată cu trecerea timpului şi cu o practică îndelungată, succesul în meditație este ca şi asigurat.

Karma-yoga

Meditația este o continuă dezhipnotizare de propria identificare cu corpul, mintea, numele şi forma. Începe cu viața de zi cu zi. Dacă cineva nu este capabil să se deconecteze de la activitățile cotidiene, cu atât mai puțin va reuşi să închidă ochii spre a intra în meditație.

Dacă există o constantă identificare a individului cu activitățile sale, aceste activități ele însele vor continua să agite mintea, chiar dacă corpul ar rămâne imobil sau aşezat în vreo poziție comodă. Ochii pot sta închişi, mâinile împreunate şi picioarele încrucişate, dar mintea nu se va fixa şi va continua să reprezinte rolul său şi să se identifice cu jocul mental. Activitate sau inactivitate fizică sunt una şi acelaşi lucru, pentru că mintea îşi îndeplineşte rolul în toate circumstanțele. Pentru a putea să se aşeze să mediteze, mintea trebuie să se deconecteze şi să se sustragă de la preocupările cotidiene. Primul pas este karma-yoga, sau serviciul dezinteresat. Fundamentul pe care se întemeiază meditația este chiar

Karma-yoga. Fără ea nu este posibilă meditația. Prin intermediul slujirii celorlalți, fără aşteptarea unor câştiguri personale, se pune în practică, de asemenea, o gândire pozitivă.

Un adevărat karma-yogin meditează în mod constant. Când îi ajută pe ceilalți, atitudinea sa este: „Doamne, stau şi muncesc, adorându-te şi servindu-te pe tine, prin intermediul acestei persoane particulare. Îți mulțumesc că mi-ai scos în cale o astfel de ocazie!".

Tot Karma-yogin este acela care se reține de la a trece în cont propriu efectul unei acțiuni, fie bună sau rea. În timp ce munceşte în bucătărie, se roagă în templu, taie iarba, karma-yoginul nu se identifică cu acțiunea lui şi consideră că munca sa este numai o formă de a ajunge la Cel Suprem. Cu ajutorul serviciului dezinteresat se ajunge la detaşare.

Meditația nu e posibilă până nu s-a dobândit starea de renunțare la orice ataşament emoțional pentru orice rezultat al muncii efectuate. Pe măsură ce creşte gradul de detaşare, ne devine din ce în ce mai uşoară dezasocierea de propriile activități şi, când ochii au fost închişi pentru cufundarea în meditație, mintea rămâne imperturbabilă, pentru că în muncile zilnice a fost antrenată să se îndrepte către interior în orice moment. Celelalte persoane nu vor observa nimic neobişnuit la un Karma-yogin. Vor gândi că este un muncitor şi nimic mai mult, pentru că nu cunosc secretul păcii sale interne. Numai el, Karma-yoginul, o poate atinge şi simți.

Autenticul meditator este circumspect. Pe dinafară pare o persoană comună, dar înlăuntrul său este ca un ocean fără fund. A gustat pacea infinită, şi nimeni nu poate să i-o deranjeze.

Karma-yoga poate duce la simțirea acestei păci care, o dată experimentată, nu poate fi descrisă în cuvinte. A te detaşa de propriile acțiuni nu înseamnă a înlătura propriile responsabilități. 0 viață indolentă nu este una de tip yoga, pentru că ne duce la stagnare mentală. Când un yogin începe o treabă, o termină întotdeauna. Secretul succesului său este că mintea sa nu are fluctuații. Dacă îşi asumă o responsabilitate, rămâne cu hotărâre concentrat asupra ei, până la terminarea ei cu bine. Mintea Yoginului este puternică pentru că poate fi focalizată în orice moment. Persoanele comune pot să facă doar foarte puțin şi cu mari intermitențe. Ele sunt cele care încep mii de proteste în acelaşi timp şi pe niciunul nu îl duc la capăt. Le lipseşte o stare mentală meditativă. O persoană care meditează îşi poate dezvolta

capacitatea de a efectua mai multă muncă în mai puțin timp. Are o pace interioară care îi permite acest lucru. Toate acțiunile sale au loc la un mare nivel de puritate, şi oamenii care vin în contact cu ea se simt mai elevați. În prezența dinamică a unui Karma-yogin găsesc forță şi stimuli chiar şi ființele cele mai trândave, acestea simțindu-se pur şi simplu împinse ca de o forță să realizeze acțiuni pe care nici nu se gândeau să le făptuiască. În prezența unui adevărat Yogin, apatia dispare. Prin intermediul Karmei-yoga, cale a servirii dezinteresate, se poate învăța cum să existi fără ataşament. Este primul pas, esențial, către meditație. Nimeni nu trebuie să se lase atras de mirajul celor care promit o meditație instantanee şi eficace. Meditația este o cale lungă şi disciplinată. Totuşi, obiectivul unei atari discipline poate atins de toată lumea care va face eforturi hotărâte.

CAPITOLUL III

CONCENTRAREA: TEORIE

„în efortul său de a atinge obiectivele pe care şi le-a propus, nu este nevoie ca omul să recurgă la invocarea unor forțe externe, pentru că, în interiorul său, zac imense fântâni de putere care nu au fost utilizate decât parțial sau niciodată. Omul, în ciuda potentelor sale înnăscute, îşi blochează singur calea spre cuceriri esențiale pentru că îşi împrăştie harurile în mii de părți distincte. Dacă le-ar da un ritm unitar şi le-ar aplica în mod inteligent, s-ar asigura de rezultate concrete. Ca să utilizeze rațional şi efectiv aceste forțe existente, nu e necesar să aştepte inventarea unor metode noi. Natura este generoasă în dăruirea de exemple instructive."

SWAMI SIVANANDA, Concentrare şi meditație

Lumea este materializarea formelor gândite de o Inteligență Divină. Totul este o vibrație. La fel cum există unde de căldură, de lumină, electricitate şi energie, tot aşa există şi unde de gândire. Gândirea are o enormă putere şi, într-o anumită măsură, toată lumea a experimentat acest lucru. Dar ea ar putea deveni de mii de ori mai efectivă dacă s-ar înțelege mecanica vibrațiilor gândirii, tehnicile de control al acestor vibrații şi metodele de transmitere la distanță către alte persoane.

O dată ce am înțeles forțele mentalului, se pot trezi în noi puteri psihice până atunci ascunse. Se pot vedea obiecte de la distanță, se pot asculta sunete din depărtare, se pot transmite chiar mesaje în orice loc al universului, se pot vindeca boli de la kilometri distanță, se poate circula către locurile cele mai îndepărtate în mai puțin de o clipă. Nu există limite pentru puterea minții cosmice.

Puterea de concentrare

Forțele naturii, atunci când curg în mod liber pe o arie extinsa se mişca cu o oarecare lentoare şi cu mai puțina putere decât în cazul în care s-ar încorpora într-o masă oarecare şi s-ar canaliza de-a lungul unei intrări strâmte către această masă. Cursul blând al unui râu când este barat de greutatea unor pietre sau stânci, sau a unui baraj artificial, se precipită să răzbată dincolo de ele cu o forță

impresionantă. Razele calde ale soarelui, dacă se măresc cu ajutorul unei lentile, devin capabile să incendieze obiecte. Sunt doar două exemple de putere generată prin concentrarea forțelor. Această lege naturală poate fi, de asemenea, aplicată şi omului, în toate domeniile activității lut.

Concentrarea mentală constă în fixarea minții într-o perioadă de timp prelungită, într-un punct extern sau intern Nu poate fi vorba de concentrare fără ceva asupra căruia să se focalizeze razele mentale. Acest ceva trebuie să fie un singur obiect sau o idee. Multe persoane, deseori, se simt mândre că sunt capabile să se gândească la două lucruri deodată. Mintea nu funcționează aşa: undele ei fluctuante sar pur şi simplu de la o idee cu viteza luminii. Mintea poate face numai un lucru deodată. Cine îşi imaginează că trebăluielile zilnice, că spălatul vaselor, spre exemplu, se fac mult mai repede gândindu-se la o plajă însorită şi plină de palmieri, se înşală pe sine.

Undele ei mentale oscilează între imagini visate în stare de trezie şi treaba pe care o fac mâinile. Atenția acordată muncii se diminuează vertiginos, din cauza constantelor întreruperi, în timp ce mâinile lucrătoare se mişcă cu o mare încetineală. Cât de bine ar fi ca meditând cu mintea concentrată să ducem la bun sfârşit munca în timp record, fără prea multe alte eforturi!

Când o persoană se află absorbită în lectură sau de un program de televiziune, aceasta nu aude zgomotele din jur, nici nu îşi dă seama când cineva o strigă, nici nu distinge semenii care circulă prin preajmă, nici nu simte parfumul trandafirilor aflați în cameră. Această stare se cheamă concentrare sau o hotărâtă fixare a minții asupra unui singur lucru. Toată lumea posedă, într-o anumită măsură, facultatea de a se concentra. O practicare conştientă a acestui dat întăreşte curenții de gândire, clarifică ideile şi dă la iveală o parte din imensa putere latentă a minții. Ceea ce înainte părea cețos şi confuz devine deodată clar şi definitiv. Ceea ce era dificil şi complex se vede, de astă dată, simplu. Concentrarea ne face capabili să muncim cu o mai mare eficacitate, să dezvoltăm un volum mai mare de muncă în timp mai puțin şi să ne mărim propriile forțe. Concentrarea are puterea, de asemenea, de a preveni sau de a micşora problemele de senilitate.

Începând de la treizeci de ani, celulele creierului uman mor fără să mai poată fi înlocuite, în proporție de 10 000 pe zi. Deci, a revigora şi a utiliza la propria capacitate pe timpul degradării

mintea este de o importanță vitală. Cine practică concentrarea va rămâne cu o viziune mentală clară.

Chirurgul îşi operează pacientul cu atenția concentrată la maximum. O profundă absorbire în muncă îl caracterizează şi pe cercetător, inginer, arhitect sau pe pictorul preocupat să picteze cele mai mici detalii pe pânză. În toate aceste cazuri, precizia este capitală. Aceeaşi concentrare este necesară şi în viața spirituală, unde aspirantul are de-a face cu forțe interne. Pentru progrese, trebuie să dezvoltăm concentrarea până la un grad înalt. Practica ei reclamă răbdare, voință, regularitate şi o neobosită constanță. Nu există scurtături sau arderi de etape în viața spirituală.

În Yoga, ca şi în alte discipline spirituale, concentrarea este primul pas către meditație, care, la rândul ei, conduce la experiența Divinului. Ceea ce majoritatea oamenilor numesc meditație nu este decât concentrare. Puterea minții este dirijată şi focalizată asupra unei idei abstracte sau asupra unui simbol inspirator. Când toate vibrațiile gândurilor străine s-au domolit, acela care practică concentrarea se duce direct la izvoare, ca o săgeată. Sunt multe căi care duc spre centrul oraşului. Pentru a ajunge în el, este suficient să îți alegi una. Nu va ajunge, în schimb, cel care le schimbă, mergând, când pe una, când pe cealaltă.

Întreaga creație este Dumnezeu, conform cu filosofia Advaita, sau Vedanta monistă. O intensă concentrare în orice simbol poate, până la urmă, să ducă la Realizarea lui Dumnezeu în noi. Totuşi, simbolurile abstracte, pentru că nu sunt emoționale, cât şi simbolurile care înalță mintea sunt mai eficiente decât cele care sunt colorate într-o nuanță emoțională şi care, câteodată, trag mintea în jos.

Deşi mintea este controlată pe timpul concentrării, momentul în care se produce meditația nu se poate controla.

Cel ce se concentrează intră în starea de meditație ca şi cum ar intra în somn. Meditația este un flux constant de gândire divină dinspre Cel Suprem. Este o identificare a individului cu Dumnezeu, şi experimentarea ei este asemănătoare cu curgerea uleiului dintr-un recipient într-altul.

Plăcerea şi mintea în mod normal, trebuie să treacă ani înainte să se producă acest schimb de conştiință în timpul practicii. Ființele mai lumeşti sunt atrase de simțuri. Când mintea este distrasă de pasiuni şi dorințe, îi vine foarte greu să se concentreze asupra vreunui lucru. Simțurile şi dorințele sunt forțe care trag către exterior, stimulând tendința naturală a minții de a ieşi în afară, spre lumea din jur. Căci, atunci când acest fapt se petrece, mintea se vede învăluită în plasa interminabilă de întâmplări de tot felul Razele mentale se împrăştie şi energia se disipează. Pentru a se concentra aceste raze metale, trebuie reunite şi înmănuncheate spre Ființa lăuntrică. Când sunt concentrate începe iluminarea. Aplecarea adecvată a simțurilor poate contribui la interiorizarea minții. Printre metodele distincte utilizate pentru a se restrânge tendința înnăscută a minții de a oscila, cele mai eficiente sunt cele mai puternice şi sunt capabile să capteze atenția şi să liniştească undele gândirii.

Un hipnotizator supune mintea unui hipnotizat, captându-i privirea şi sugestionându-l prin formule repetate, ritmice şi monotone. De asemenea, semnificativ rămâne faptul că profesorul repetă îndemnul „Priviți aici! "atunci când doreşte să capteze atenția elevilor săi asupra a ceea ce vrea să explice. Fixându-le privirile acestora, le fixează de fapt atenția minților lor. În mod similar, la cursurile de disciplină spirituală, metodele de dezvoltare a atenției şi a concentrării se bazează pe sunet şi privire. Se poate privi fix un simbol abstract, imaginea zeității preferate (tema aceasta o tratam în capitolul Meditație şi Japă), cerul, un trandafir, sau orice alt obiect concret. Ca alternativă a concentrării vizuale, se poate repeta, cu un ritm şi cu o intonație regulată, o Mantra, numele Domnului, silaba sacră OM, sau anumite cântece. În acest mod, mintea se focalizează treptat spre interior. Pe măsura ce interiorizarea se face din ce în ce mai profundă, conştiința a ceea ce se află în jur se pierde lent. Următorul pas este meditația în care se va pierde de asemenea conştiința propriului corp. Când această stare devine mai perfecționată, se deschide către samadhi, stadiul ultim al Auto-conştiinței sau al Realizării. Plăcerile lumeşti intensifică dorința pentru o desfătare şi mai mare. Mintea nu poate fi satisfăcută niciodată, chiar dacă trece prin toate plăcerile. Cu cât are mai multe, cu atât cere mai multe. Multă lume, fără să o ştie, trăieşte îmbătată de instabilitatea propriilor minți. Pentru a eradica răul, trebuie să facă să dispară în primul rând dorința pentru

stimuli senzoriali. O dată ce mintea a fost liniştită şi concentrată, ea încetează să mai caute noi plăceri. Când simțurile sunt controlate şi stăvilite tendințele lor de a se exterioriza, deja mintea nu va mai constitui o amenințare pentru succesul meditației. Pe timpul meditațiilor, mintea trebuie să se întoarcă spre interior pentru a explora propriile ei mistere. Simțurile se pot controla cu ajutorul unei reeducări progresive a dorințelor şi activităților. Este esențial să păstrăm cu respect o disciplină a dietei. De cele mai multe ori, meditatorul trebuie să ocolească campaniile nedorite, stimulentele şi sedativele, atât de uzuale în traiul occidental. Televizorul, cinematograful şi ziarele, factori de agitare a minții, trebuie reduse şi înlocuite cu perioade de liniște şi singurătate. Supraveghind şi temperând dorințele şi emoțiile, se elimină trăsături negative ca egoismul, mania, avariția, ura şi tendința spre desfrâu.

Pentru Yogini antrenați, distincția între faza de abstragere a simțurilor de la obiectele externe (pratiahara) concentrare (dharana), meditație (dhiana) şi începutul stării de superconştiință (samadhi) este foarte imprecisă. Când se aşază să mediteze, toate aceste procese se produc simultan, şi ajung rapid la starea meditativă. Neofiții practică prima oară abstragerea simțurilor. Apoi, încep concentrarea. Adevărata meditație de-abia după aceea începe, lent. Înainte să se manifeste starea de superconştiință, mintea, în general, se impacientează şi oboseşte, pentru că nu a fost antrenată să suporte un efort al atenției prelungite. Succesul în cucerirea acestui pisc care e samadhi depinde de o practică constantă şi intensă, de cunoaşterea funcționării mecanismelor minții, de conştiința pericolelor posibile şi de dispoziția către sacrificiu pentru a depăşi obstacolele.

Cel mai bun prieten, cel mai mare duşman

Mintea îşi este sieşi cel mai rău duşman şi, totodată, cel mai bun prieten. Conform cu gândirea yoginică, mintea se manifestă de-a lungul a cinci stări:

1. *Kshipta când e împărțită în diverse tendințe opuse, distrată şi dispersată către diferite obiecte externe.*
2. *Mudha starea minții în care apar amorțeala şi uitarea.*
3. *Vikshipta. Stadiul în care mintea face eforturi să se smulgă din starea precedentă şi să reunească razele dispersate ale minții. Uneori ajunge la concentrare, alteori e distrată. Se iveşte în mod normal la începutul unei practici serioase.*
4. *Ekagrata mintea a fost focalizată. Se află într-o stare de*

fixitate şi de concentrare stabilă. Nu există înlăuntrul ei decât o singură idee.

5. *Niruddha starea în care mintea se află sub control total.*

Cel mai mare impediment („piatra de poticnire", cum spun evangheliile creştine) în calea concentrării sunt neliniştea şi permanenta mişcare a minții. Când un începător se aşază să mediteze, gândurile sale, deloc obişnuite cu acest joc nou şi ieşite din stereotipiile funcționării lor comune, sar de colo-colo cu impetuozitate, fără niciun control. Pentru a face să dispară această oscilație, cât şi alte obstacole în procesul concentrării, fiecare practicant trebuie să îşi fixeze mintea într-un singur obiect. Când încearcă să fugă, ceea ce se întâmplă aproape regulat, trebuie fixată din nou, şi mai hotărât. Ar dori să creeze sute de forme de gânduri diverse, dar trebuie imediat disciplinată, căci altfel nu va înregistra niciun progres în concentrare.

Introspecția şi ținerea cu grijă sub supraveghere a minții sunt două imperative urgente. Trebuie liniştite gândurile zglobii şi calmate emoțiile, pentru că scopul declarat al celui ce practică concentrarea este acela de a domoli undele mentale până a le face să dispară. Nimeni nu ar trebui să permită propriei minți să-şi împrăştie energia, fără niciun folos, în gânduri vane, preocupări deşarte, imaginații şi spaime. Prin intermediul unei practici constante, se va reuşi menținerea timp de o jumătate de oră continuu a unei singure forme de gând şi, mai apoi, va fi posibilă creşterea timpului de concentrare la mai multe ore. Când undele mentale vor fi adunate şi focalizate, pe durata concentrării, se va experimenta o stare de bucurie interioara.

Mintea se simte atrasă de idei agreabile; ca atare, fiecare trebuie să se concentreze la obiecte concrete, exterioare. Flacăra unei lumânări, luna pe cer, imaginea, fotografiată sau pictată, a unui simbol spiritual, pot constitui obiecte de concentrare cu ochii deschişi.

Mai târziu, se va putea ajunge la concentrarea cu succes asupra unor obiecte subtile sau asupra unor idei abstracte. Cu ochii închişi, aspirantul se concentrează în spațiul situat între ambele sprâncene, sau în regiunea inimii, ori în orice altă chakra (centru de energie spirituală). Prin intermediul manipulării minții, fiecare meditator va fi capabil să o supună controlului voinței lui şi să o oblige să-şi concentreze puterile.

Totuşi, nu trebuie luptat în mod deschis cu mintea. Lupta forțată

cu ea nu face altceva decât să pună în mişcare un număr mai mare de unde mentale. Mulţi începători în practica meditaţiei comit o gravă eroare prin manifestarea unei nerăbdări crescute pentru a reuşi. E posibil să apară dureri de cap şi, deseori, simt nevoia de a urina, datorită iritaţiei simţite pe şira spinării. Aşa cum un bucătar inteligent observă care sunt alimentele cele mai delicate şi încearcă să le servească, tot la fel aspirantul e nevoit să observe care sunt cele mai favorabile condiţii care favorizează progresul către scopul propus, pentru a le intensifica pe parcursul drumului său spiritual. Unii practicanţi încetează practica concentrării pentru că o găsesc dificilă. Comit o gravă eroare! În efortul iniţial pentru a se ridica deasupra conştiinţei propriului corp, practica poate, ce-i drept, cauza deranjamente minime, producând stări de nelinişte fizică, alimentată de o supraabundenţă de emoţii şi gânduri. Totuşi, pe măsura trecerii timpului - chiar după mulţi ani, uneori mintea se înfrânează şi devine pură şi puternică, stare care va deriva în bucurie imensă.

Suma tuturor plăcerilor lumii nu înseamnă nimic în comparaţie cu bucuria obţinută de pe urma meditaţiei. E obligatoriu, însă, să nu lăsăm practica sub nicio formă. Trebuie păstrată o atitudine răbdătoare, veselă şi tenace, şi reuşita va apărea până la urmă.

Cu ajutorul unei introspecţii serioase se pot detecta diversele împotriviri în calea concentrării, care trebuie eliminate cu răbdare şi efort. O conştiinţă discriminativă, o cercetare atentă şi meditaţia vor înlătura orice obstacol.

Cu cât mai concentrată va fi mintea, cu atât mai multă putere se va acumula într-un punct. Scopul vieţii este acela de a fixa mintea în Absolutul Divin. Când acest lucru reuşeşte, fiecare practicant devine senin, hotărât şi puternic. În timpul concentrării, simţurile încetează să mai funcţioneze şi se pierde conştiinţa propriei corporalităţi şi a universului extern care ne înconjoară. Pe măsură ce devine mai profundă, se va experimenta o mare bucurie şi un extaz de tip spiritual. Concentrarea deschide în noi canale interne ale dragostei şi, pentru că ne conduce la meditaţie, este unica poartă spre Eternitate.

CAPITOLUL IV

CONCENTRAREA: PRACTICĂ

„E foarte dificil pentru un om să exercite controlul asupra propriei minți. Pentru a o supune trebuie să cunoască foarte bine care este natura ei, cum funcționează şi cum îl înşală, şi astfel să aplice metode adecvate. În timp ce mintea se mişcă neliniştită printre obiecte, discontinuă, excitată, agitată şi fără control, nu va fi posibil să realizăm şi să gustăm adevărata bucurie a Ființei. A-şi controla mintea tulburată şi a-şi aduce toate gândurile şi dorințele la o stare de cumințenie şi sublimare, aceasta este marea problemă a omului. Cine şi-a subjugat propria minte se poate considera pe drept cuvânt, în libertate şi puterea lui subiectivă, ca împărat al împăraților.

SWAMI SIVANANDA, Concentrare şi meditație

Oamenii de ştiință au estimat că omul nu are controlul conştient şi efectiv asupra lui însuşi decât aproximativ zece la sută din capacitatea lui cerebrală, în timp ce restul rămâne ascuns, ca partea nevăzută a unui aisberg. Dacă perforăm mai jos de suprafața minții conştiente, descoperim că există vaste izvoare de cunoaştere. Practica concentrării ne duce către aceste izvoare latente şi le eliberează conținutul miraculos pentru a putea fi folosit de către om. Înainte de a începe în mod serios practica concentrării, trebuie să stabilim, totuşi, o bază adecvată, dat fiind că puterile minții sunt înşelătoare şi greu de prins. Această bază adecvată o constituie câteva elemente esențiale: o coloană vertebrală dreaptă, un corp sănătos, o postură stabilă, reglarea respirației şi abstragerea simțurilor de la obiectele externe. Suprastructura concentrării şi a meditației va fi reuşită numai şi numai dacă baza ei va fi fermă.

Cei opt paşi

Modelul de alcătuire a acestei baze îl constituie ashtanga, sistemul Raja-Yoga. Aceşti opt paşi progresivi sunt:

1. *Yama abstinențele, sau de la ce să ne reținem*
2. *Niyama obligațiile, sau ce trebuie să facem*

3. *Asanas posturile în care trebuie să educam corpul fizic*
4. *Pranaiama controlul respirației*
5. *Pratikara abstragerea simțurilor de la obiectele externe*
6. *Dharana concentrarea*
7. *Dhiana meditația*
8. *Samadhi stadiul de superconştiință*

Primii cinci paşi din această enumerare constituie pietrele de temelie şi baza fermă pentru concentrare.

Yama reprezintă o serie de precepte, asemănătoare celor Zece Porunci din tradiția creştină; sunt următoarele: a nu ofensa nicio creatură vie, a păstra mereu adevărul în gânduri, cuvinte şi fapte, a nu fura, ceea ce implică imediat a nu pofti, a sublima energia sexuală.

Niyama presupune cultivarea virtuților de tipul: curățenia corpului şi a spațiului locuit, bucuria, austeritatea, controlul simțurilor, studiul scripturilor sau al cărților sfinte, a te preda Voinței Divine. Yama şi Niama propun împreună un cod etic şi un caracter moral elevat, purificând corpul şi mintea, pregătind practicantul pentru intrarea în starea meditativă. Un corp sănătos şi puternic este, de asemenea, esențial. O minte stabilă presupune o postură hotărâtă. E imposibil să ne concentrăm când simțim junghiuri în genunchi sau în umeri, datorită încordării într-o postură fizică prelungită. Pentru a putea focaliza mintea prin înmănuncherea razelor ei mentale, este nevoie ca practicantul să îşi uite de propriul corp aproape complet. Nervii trebuie să fie suficient de tari ca să suporte diversele fenomene mentale şi dezorientările ce pot apărea în timpul practicării meditației. În procesul reîntoarcerii minții spre interior se trezesc impresiunile negative vechi care, în anumite ocazii, pot să apară simbolic sub forma unor viziuni. O persoană fragilă ar putea, de teamă, să întrerupă practica, în loc să înfrunte aceste aspecte ale subconştientului. Concentrarea poate reuşi numai dacă corpul şi mintea se mențin într-o stare salutară.

Asanele mențin corpul fizic şi sistemul nervos puternice şi flexibile şi contribuie la susținerea fără întrerupere a energiei vitale. De o importanță asemănătoare este şi controlul respirației. Să luăm în considerație ce se întâmplă cu o persoană când se concentrează intens ca să descifreze un şuşotit imperceptibil. Îşi reține respirația. Mintea şi respirația sunt inseparabile ca două fațete ale aceleiaşi monede. Când mintea se agită, respirația devine neregulată. În mod

similar, când respirația devine regulată şi liniştită, mintea îi răspunde calmându-se.

Pranaiama, sistemul yoginic de control al respirației, are ca finalitate cumințirea minții şi pregătirea ei pentru concentrare. Abstragerea şi supunerea simțurilor controlului sever au ca scop precis reducerea tendințelor de exteriorizare a minții. Un sfert din energia integrală a individului se consumă în digestia alimentelor, care, deseori, sunt ingurgitate mai mult de plăcere decât din nevoia propriei susțineri. Altă cantitate adițională considerabilă de energie, mentală şi fizică, e irosită în discuții gălăgioase şi în flecăreli inutile. Mănâncă ceva frugal şi păstrează o dietă vegetariană, sănătoasă şi naturală! Învață să îți pui frâu limbii, păstrând tăcerea timp de o oră sau două pe zi! Simțurile noastre au fost de obicei suprastimulate şi obişnuite cu tot soiul de lăcomeli. Ar trebui să examinăm toate tabieturile noastre zilnice şi să le reducem la maximum.

Pratihara sau abstragerea simțurilor seamănă cu un fel de postire a minții. Simțurile sunt pur şi simplu smulse din pofta după senzații pasagere pe care o nutresc. Simțurile nu ar comunica niciun fel de experiență fără cooperarea minții. Pratihara este simbolizată, în forma ei grafică, prin Yoni Mudră, care e un exercițiu de concentrare în sine însuşi. Pentru a duce la bun sfârşit acest exercițiu, se acoperă cu degetele de la amândouă mâinile ochii, se blochează nările şi gura şi, cu vârfurile degetelor mari, se astupă urechile. Astfel se evită orice distrugere şi atenția rămasă liberă poate fi fixată în unica senzație rămasă, sunetele interne sau anahata.

Atenția

Atenția este o facultate ce ar trebui dezvoltată în toate situațiile zilnice. Concentrarea nu ne apare ca altceva decât ca restrângere a câmpului asupra căruia se extinde atenția. Întreaga atenție se concentrează la ceea ce facem. Individul se cufundă în lucrul lui. Fiecare ar trebui să se concentreze asupra treburilor sale, suprimând orice gând străin într-o manieră riguroasă, în aşa fel încât să nu mai execute nimic la întâmplare sau în ritm accelerat scăpat de sub control. Nicio activitate umană nu culminează cu o reuşită fără calm şi concentrare. Muncind astfel, mintea îşi măreşte puterea ei de focalizare a razelor mintale.

Nu există eşec dacă totul se desfăşoară cu perfectă atenție.

Când cineva se aşază să mediteze, nu trebuie să găzduiască în

sine gândurile de la slujba sa zilnică. În timp ce lucrăm la serviciu nu e permis să ne ocupăm mintea cu problemele familiale. Antrenând mintea să se concentreze exclusiv asupra a ceea ce facem acum şi aici, se dezvoltă de asemenea memoria şi forța voinței. O persoană cu o bună concentrare poate duce la capăt orice sarcină în timp record şi cu o precizie dublă față de o persoană normală.

Ar fi foarte simplu dacă am aştepta mereu plăcutul, deoarece mintea oricum este în mod natural atrasă spre ceea ce îi place ei.. Un exercițiu foarte benefic ar consta în a ne fixa mintea în treburi dezagreabile pe care le repudiam înainte. Sub o atentă scrutare a lor, observăm că devin interesante şi interesul reduce repulsia pe care acestea o provocau. În mod asemănător, atenția poate fi fixată asupra unor obiecte sau idei aparent lipsite de orice interes, care se află la îndemână şi pe care le examinăm. Nu puține blocaje mentale vor dispărea, şi slăbiciunile minții, în timp ce forța voinței va creşte.

Ca exercițiu preliminar de concentrare, retrage-te într-o cameră liniştită şi aşază-te într-o postură confortabilă, cu picioarele încrucişate. Aşază-te pe o pernuță care să te ajute să apropii genunchii de podea, în aşa fel încât corpul să se relaxeze cum se cuvine. Închide ochii şi observă ce se petrece când e vorba să te concentrezi asupra unui măr. Pentru început, ar putea exista gânduri referitoare la culoarea lui, la forma, la greutatea şi diferite părți ale lui, la coaja, pulpa şi semințele sale. Apoi, se poate gândi asupra efectelor pe care acest măr le produce în sistemul digestiv şi în sânge. Prin intermediul unei legi a asociațiilor mentale, s-ar putea să apară idei despre alte fructe. Imediat vor invada gândurile străine şi mintea va începe să umble haimana. S-ar putea să apară ideea unei întâlniri cu prietenul la o anumită oră, ideea de a cumpăra vreo haină sau măcar ceva legume, e posibil să revizuim ceea ce s-a produs în viața noastră cu o zi înainte. E necesar să facem un efort neîntrerupt ca să urmăm într-o manieră continuă linia gândului definit. Gândurile străine care nu o să fie conectate cu obiectul asupra căruia mintea se concentrează trebuie respinse încontinuu. Acest lucru cere persistență. Mintea va face tot posibilul pentru a curge prin vechile şi familiarele ei poteci. Efortul concentrării se asemănă cu urcarea unui munte, dar fiecare mică reuşită aduce cu sine o mare recompensă.

Aşa cum legile gravitației şi ale coeziunii operează în lumea fizică, tot astfel legile gândirii, ca cea a continuității, spre exemplu,

operează în cea mentală. Cei ce practică concentrarea trebuie să posede o cunoaştere totală a acestor legi. Trebuie să devină conştienți că, atunci când mintea gândeşte despre un obiect, de asemenea o face şi asupra calităților şi părților acelui obiect; când gândeşte asupra unei cauze, gândeşte şi asupra efectelor.

Cunoaşterea funcțiunilor minții se dobândeşte antrenând-o să se concentreze asupra diverselor subiecte, subtile şi dense, de variate mărimi. Cu timpul se va forma o obişnuință puternică.

Tratak: Un exercițiu yoginic clasic de concentrare este tratak, sau fixarea privirii. Se poate executa cu o flacără de lumânare, cu un simbol desenat (OM, de exemplu), cu pictura unei zeități preferate, sau cu orice alt obiect sau simbol favorit. Aşază-te în fața obiectului ales. Concentrează-te asupra lui cu ochii deschişi şi nemişcați până îți dau lacrimile. În acel moment închide ochii şi vizualizează mental obiectul. Repetă exercițiul şi măreşte progresiv perioada de timp a fixării privirii, a vizualizării interne a obiectului. Fă totul ca vizualizarea mentală care urmează fixării să fie perfect clară şi limpede, chiar în absența obiectului. O dată cu practica se dobândeşte capacitatea de reprezentare a obiectului la comanda voinței, în orice moment. Tratak reduce agitația minții şi contribuie definitiv la dezvoltarea puterii de concentrare.

Practică acest exercițiu timp de un minut în prima zi, apoi măreşte gradat timpul în fiecare săptămână. Nu îți forța ochii. E posibil ca unor indivizi, care au capilarele mai slabe, să li se înroşească globurile oculare. Acest lucru nu trebuie să constituie un motiv de alarmare, pentru că trece repede. Tratak este un exercițiu preliminar excelent, care trebuie practicat timp de luni de zile, aproape şase, cu toate că trebuie să îl facem cu regularitate şi sistematic. Dacă practicarea lui se întrerupe, timpul trebuie prelungit. Tratak poate fi foarte eficient, de asemenea, în prevenirea sau eliminarea chiar a multor tulburări oculare.

Tratak utilizează simțul văzului. Simțul, obiectul şi mintea sunt captivate de lumea concretă şi densă a materialității şi, mai apoi, interiorizate în planul subtil. De asemenea, sunetul, când se exprimă la nivel subtil, poate atrage mintea spre interior. Dar, spre deosebire de exercițiul de vizualizare, concentrarea asupra sunetelor interioare, anahata, începe şi se termină în planul subtil.

Aşază-te într-o postură comodă, cu picioarele încrucişate, închide ochii şi astupă orificiile urechilor cu vârfurile degetelor, sau cu tampoane de ceară sau vată. Încearcă să asculți misterioasele

sunete interne. E posibil să auzi diverse tipuri de sunete, asemănătoare celor de flaut, de vioară, de scoică, un vârtej, clopoței sau zumzet de albine; dacă se aud simultan mai multe feluri de sunete, atunci concentrează-te asupra celui mai puternic. În general, experiența are loc în urechea dreaptă. Altă dată, în cea stângă. Concentrează-te numai şi numai în sunetul urechii drepte. Această practică dezvoltă fixarea minții, care se dobândeşte pe durata concentrării asupra vibrațiilor sonore.

Stabilitatea practicii

Stabilind o practică regulată a concentrării, începătorul trebuie să aleagă un obiect sau un simbol agreat şi să se țină de el. Dacă urmează o cale spirituală, e nevoie să îşi fixeze mintea într-o mantra sau asupra unei zeități preferate. Aşezați într-o postură confortabilă, cu picioarele încrucişate, trebuie să închidem ochii şi să ritmăm respirația în stilul: trei secunde inspirație, alte trei secunde expirație. O dată ce a fost stabilit ritmul respirator, mintea trebuie să înceapă să nu se mai preocupe de respirație, pentru că corpul îşi asumă automat sarcina de susținere a ritmului. Obiectul concentrării trebuie vizualizat între ambele sprâncene, ***ajna chakra****, sau în regiunea inimii,* ***anahata chakra****; cu titlu general,* ***ajna chakra*** *este mai indicat pentru persoanele cu fire mai intelectuală, în timp ce zona inimii este proprie celor cu naturi de tip emoțional. O dată ce a fost ales punctul de concentrare, nu mai trebuie schimbat niciodată. Evitați tensiunea în orice punct al corpului. Gândiți mai ales într-o manieră continuă. Când mintea tinde să devină fluctuantă, cum se întâmplă adesea, trageți de ea suav, dar nu o forțați.*

Dacă anumite emoții vă tulbură pe timpul practicii, nu le acordați atenție. Vor trece repede. Dacă vă veți forța să le îndepărtați, vor crea un mai mare număr de unde mentale şi mai multă tensiune. Mențineți o atitudine de indiferență. Dacă emoțiile şi fluctuațiile minții nu dispar de la sine, nu vă identificați cu ele. Detaşați-vă şi observați-le ca nişte martori străini, ca şi cum ați asista la un film. Ființa nu e nici corpul, nici mintea. Prin detaşarea completă de activitatea mentală şi fizică se experimentează adevărata natură a Ființei.

Obiectivul principal al concentrării este acela de a trage mintea către unul şi acelaşi punct şi obiect, de fiecare dată limitându-i mişcările la un mic cerculeț. Când meditați asupra unui obiect, culegeți toate gândurile privitoare la el şi nu vă permiteți să vă intre

în minte niciun gând referitor la altă temă. Trebuie trasată o singură linie de gândire, chiar dacă există variate idei care se ramifică din acelaşi subiect. Diversele idei pot fi reduse, în cele din urmă, la una singură.

Va sosi un moment când mintea va rămâne focalizată într-un singur punct, ca sunetul de clopot al unei biserici. Acesta va fi meditația, fructul unei practicări constante şi prelungite a concentrării. Bucuria va fi de nedescris. Când această idee unică va dispărea şi ea, va supraviețui numai ***samadhi****, sau starea de superconştiință. Această dispariție a oricărui gând va conduce la o stare de vacuitate mentală în care nu va mai exista nicio urmă de gând. Ridicându-se deasupra acestei stări, practicantul se va identifica cu Cel Suprem, cu martorul tăcut şi nemişcat al tuturor lucrurilor. Atunci, şi numai atunci, se poate spune că a fost atins scopul cel mai elevat al vieții.*

Practicarea concentrării poale părea chinuitoare la început, cât timp se vor forma noi impresiuni în creier. Totuşi, după o perioadă de practică, se va trezi în aspirant un mare interes. Pe măsură ce practicantul avansează şi observă câteva beneficii ale disciplinei, va descoperi că nu vrea să o abandoneze; dacă o face din neglijența de moment, o singură zi numai, va deveni neliniştit. Concentrarea aduce o mare bucurie, întăreşte spiritul, sondează profunzimile intuiției şi ale cunoaşterii şi conduce la comunicarea cu Dumnezeu.

CAPITOLUL V

MEDITAȚIA

„Pune o bucată de fier în cuptorul incandescent, şi se va face roşie ca focul. Scoate-o de acolo, şi incandescența îi va dispărea. Dacă ai dori să îi menții acea culoare vie de roşu, ar trebui să o ții în mod constant în foc. Tot la fel, dacă vrei ca mintea ta să fie încărcată permanent ca focul brahmic al cunoaşterii. Cu ajutorul unei constante şi intense meditații trebuie să menții fluxul continuu de conştiință brahmică. Beneficiile meditației sunt acelea care, fie şi numai după o jumătate de oră de practică, vor fi capabile să îți umple existența zilnică de pace şi tărie spirituală. Pentru că este nevoie ca în activitățile tale cotidiene să te desfăşori între diferite minți de natură specifică, ai trebuința să obții întărire şi pace în meditație. Dacă o vei practica, nu vei mai avea probleme, nici preocupări."

SWAMI SIVANANDA, Practica Yoga

La meditație nu se ajunge uşor. Arborii cresc cu încetineală. Trebuie să aştepți înflorirea şi coacerea fructului înainte de a te putea desfăta cu el. Înflorirea meditației e o pace inexprimabilă care impregnează toată Ființa. Fructul ei este fericirea stării de superconştiință, care este de nedescris, pentru că cel ce se scufundă în ea nu poate povesti nimănui experiența. Mintea nu se află în niciun loc din lume satisfăcută, din cel mai jos nivel până la cel mai ridicat, cu excepția propriului ei interior, când se abstrage din lume şi gustă din liniştea internă.

Mintea: stăpână sau servitoare?

Noi, oamenii, ne precipitam în căutarea experiențelor necunoscute, dar toate locurile din lume sunt la fel. Unicul loc unde se poate realmente vedea o diferență este mintea, care ne însoțeşte oriunde am merge. Numai după ani de practicare a abstragerii minții din lumea externă se poate dobândi o scânteie de pace inefabilă. Nu există niciun fond facil de a o însuşi. Nimeni să nu se aştepte să guste această pace inefabilă numai după zece lecții, cum se obişnuieşte astăzi în Occident.

Mulți oameni de ştiință occidentali nu înțeleg bine teoria minții asupra materiei. Adesea, relaționează controlul minții cu instituțiile mentale, droguri şi metode de biofeedback. Nu îşi dau seama că sufletul e deasupra corpului, e mai presus de el, şi mai presus de minte, pe care, de fapt, le utilizează pentru propria lui expresie şi evoluție. Atâta timp cât nu se va înțelege puterea sufletului asupra tuturor obiectelor, animate şi inanimate, va exista în continuare o mare confuzie în lumea ştiințifică. Atât corpul, cât şi mintea trebuie să se adapteze la noile situații ale ambientului, ca şi la noile niveluri de conştiință, pentru ca omul să evolueze şi să atingă eliberarea finală.

În tradiția occidentală, deseori corpul este văzut în relație numai cu legile acceptate ale naturii fizice. Experiențe ca proiecția astrală, vederea fără ochi, audițiile fără ajutorul urechilor, comunicările telepatice, mutarea unor obiecte cu vibrațiile gândului, se consideră în mod comun că depăşesc posibilitățile de acceptare rațională. Totuşi, meditatorul care se sintonizează cu facultățile sale intuitive experimentează ocazional aceste fenomene şi, ca atare, le acceptă cu uşurință. În realitate, nu sunt atât miracole, cât proiecția imaginii şi sunetului la kilometri distanță prin undele radio.

Controlul voluntar asupra inimii şi altor funcțiuni tratate ca involuntare, ca percepția extrasenzorială, călătoriile astrale, corpul astral, cu nadisurile prana şi Kundalini care îi sunt proprii, sunt fapte acceptate general în sistemul vieții şi gândirii orientale.

Mintea, dacă cineva cade sub stăpânirea ei, se transformă într-un adevărat dictator. Insistă să jucăm când porunceşte „joaca “, să mâncăm când zice „mănâncă “. Dacă vrea o țigară, ne împinge afară din casă spre tutungerie. Nu ține seama de consecințe.

Dorințele ei sunt nesățioase, şi fiecare dorință satisfăcută poate da naştere altor o sută.

Era odată un călugăr care s-a retras într-o peşteră în munții Himalaya. Nu avea decât două lucruri: umila haină de pe el şi încă unul. Întorcându-se într-o zi dintr-un sat îndepărtat, în care cerşise ceva de mâncare, a descoperit că un raton i-a ros haina de rezervă. Cumpără un nou costum, şi din nou i se întâmplă la fel. Aşa că a cumpărat o pisică pentru a scăpa de rozător. Cu ea şi-a rezolvat treaba, dar avea acum nevoie de lapte pentru a hrăni pisica. Pentru că mergea zilnic până în satele cele mai apropiate şi îi mai rămânea ceva timp, călugărul şi-a cumpărat şi o vacă. Îi păru mai apoi destul de dificil să îi dea de mâncare vacii, să o mulgă şi să se îngrijească

de nevoile ei, preocupat fiind şi de pisică şi de practica lui spirituală zilnică intensă. Necesită ajutor, aşa că cel care renunțase la lume se căsători, şi astfel se văzu din nou luat prizonier de lucrurile la care abia renunțase cu câtva timp înainte.

Trebuie să fim pur şi simplu prudenți. O singură dorință poate multiplica alte dorințe şi poate distruge cele mai bune intenții. Secretul pentru a învinge tirania minții e acela de a nu îi face jocul. Controlând constant undele gândirii, sau observându-le fără să ne identificăm cu ele, e posibil să le reducem şi, până la urmă, să le reținem. Când aceste unde se liniştesc, în timpul meditației, se relevă adevărata Ființă, şi atunci se poate experimenta Conştiința Cosmică. Realizarea Uniunii întregii existențe, manifestată şi nemanifestată, este obiectivul existenței umane.

Unitatea există deja. Este adevărata noastră natură, dar a fost uitată din cauza ignoranței. Principala aspirație a oricărei practici spirituale nu e alta decât de a rupe vălul ignoranței, ideea că suntem numai corpul şi mintea noastră, şi altceva nimic.

Dacă se aprinde o lumină într-o cameră obscură, întunericul dispare instantaneu şi toată camera se luminează. Dacă se elimină identificarea cu corpul şi cu mintea, prin intermediul unei meditații permanente asupra Ființei Ultime, ignoranța se împrăştie şi se poate vedea în orice loc lumina supremă a lui Atman, sufletul nostru nemuritor. Pentru a realiza Unitatea, trebuie înlăturată mai întâi ideea de diversitate. Trebuie stimulat permanent gândul că fiecare persoană este atotpătrunzătoare şi atotputernică. În Unitate nu există nici dorință, nici atracție sau repulsie de natură emoțională. Nu există decât o fericire constantă, persistentă, liniştită şi eternă. Eliberarea spirituală constă în atingerea acestei stări de Unitate. Dorința de libertate nici nu e aşa de importantă în ea însăşi, căci libertatea infinită preexistă şi constituie autentica existență a omului. Întreaga dorință de reproducere, de bogăție, de fericire în această lume şi în cea care va veni, inclusiv dorința de eliberare, trebuie în final abandonate, nu numai în prezent, ci şi în viața viitoare. Cu o voință pură şi dezinteresată, toate acțiunile trebuie îndreptate către obiectivul final.

Nu trebuie, prin urmare, să urmărim cu nerăbdare fructele imediate ale meditației. E necesară o perioadă de mai multe luni înainte ca mintea să se maturizeze prin meditație. Efortul constant de a simți că fiecare e o parte din Totul Universal trebuie făcut chiar şi în mijlocul unor activități intense. Lasă corpul şi mintea să

lucreze, dar simte că tu, cel adevărat, eşti deasupra lor, fiind martorul care le controlează de la distanță. Nu te identifica cu ele. Când se controlează simțurile, chiar în locurile cele mai zgomotoase ale oraşelor, se poate simți singurătatea dorită şi pacea perfectă. Dacă, dimpotrivă, simțurile sunt tulburi şi scapă de sub control, nici culmile pustii din Himalaya nu pot aduce liniştea dorită.

La început meditatorul trebuie să se aşeze şi să mediteze conştient pentru a experimenta sentimentul unității. Stabilitatea în postură, liniştirea minții fac ca efortul să fie relativ uşor. În mijlocul unor activități este cel mai uşor. Practica, totuşi, trebuie menținută în orice moment şi în orice circumstanțe. Altfel, progresul este foarte lent. A petrece puține ore de meditație şi de identificare cu acest Tot Universal, în timp ce pe tot parcursul unei zile ne identificăm cu corpul şi cu mintea, acest lucru nu prilejuieşte un progres rapid şi substanțial.

De la ireal la Realul Ultim

Meditația este o experiență care nu poate fi descrisă, la fel cum nu pot fi descrise culorile unui orb. Toate experiențele obişnuite sunt limitate de timp şi spațiu, de cauza şi efect, fără ca conştiința normală şi înțelegerea să fie capabile să depăşească aceste limite. O experiență limitată nu poate să fie transcendentala, pentru că aceasta se măsoară în termeni de trecut, prezent şi viitor. Aceste concepte ale timpului sunt iluzorii, pentru că nu au permanență. Prezentul, incomensurabil de mic şi fugace, nu poate fi perceput în sine. Trecutul şi viitorul nu există în prezent, şi, ca atare, sunt ireale.

Starea meditativă depăşeşte toate limitările. În ea nu există trecut, nici viitor, ci numai şi numai conştiința că EU SUNT într-un ACUM etern.

O astfel de stare de conştiință supraviețuieşte şi devine continuă numai atunci când toate vibrațiile mentale şi mintea însăşi dispar. Starea analoagă cea mai apropiată acesteia este somnul profund, care nu e decât o experimentare a vidului, pentru că e vorba de o stare intensă de conştiință pură, care produce schimbări profunde în psihism. Din aceleaşi motive, şi pentru că operează în planul superconstienței în loc de cel al subconştientului, meditația profundă nu trebuie confundată cu transa hipnotică.

Meditația este adevărată fântână de odihnă. Somnul profund autentic se întâmplă foarte rar. În timpul somnului, mintea rămâne în continuare activă, deşi munceşte în mod subtil, şi, ca urmare,

aducând puțină odihnă. Odihna, în schimb, e asigurată de meditație, când mintea este deplin concentrată şi aproape de Atman, sau de Ființă. Este o odihnă durabilă spirituală şi plină de fericire, care trebuie experimentată pentru a fi înțeleasă. O dată atinsă această stare pe parcursul meditației, timpul dedicat de obicei somnului poate fi redus la doar trei sau patru ore.

Pe nivelul pur fizic, meditația ajută la prelungirea proceselor anabolice ale corpului, de creştere şi regenerare a țesuturilor, şi reduce procesele catabolice, de distrugere şi degradare. În mod obişnuit, procesele anabolice predomină până la douăzeci şi opt de ani. Între douăzeci şi opt şi treizeci şi cinci de ani se instaurează un echilibru cu procesele catabolice, iar, începând cu această etate, acestea din urmă devin preponderente, declanşând o decadență fizică a individului.

Meditația reduce în mod semnificativ această alunecare datorată receptivității înnăscute a celulelor corpului la vibrațiile ei benigne. Până în zilele noastre, oamenii de ştiință nu au fost conştienți de relația dintre minte şi celule. Acum câțiva ani au reacționat cu scepticism la demonstrațiile yoginice de control mental asupra funcțiunilor presupuse ca involuntare, ca cea a mişcării inimii, respirația şi circulația. Credeau că sistemul nervos central era independent de orice proces mental. Tehnicile de biofeedback, totuşi, dovedesc acum că majoritatea funcțiunilor corpului pot fi controlate prin intermediul concentrării.

Investigațiile moderne exaltă faptul că mintea poate exercita un control asupra unei singure celule, ca şi asupra unor grupe de celule. Fiecare dintre celulele corpului este guvernată de mintea subconştientă, instinctivă. Fiecare dintre ele este dotată cu conştiință individuală şi colectivă. Când gândurile şi dorințele penetrează corpul, celulele se activează şi corpul ascultă mereu de poruncile grupului format de acestea.

Meditația este un tonic foarte puternic. Pe timpul ei se produce, în general, o cutremurătoare accelerare de energie până la celulele individuale. În acelaşi mod, gândurile negative le pot polua, iar gândurile pozitive le pot reîntineri şi le pot întârzia îmbătrânirea. Penetrând în toate celulele, vibrațiile pot preveni şi vindeca boli. Meditația este un tonic mental şi nervos. Suavele unde pe care ea le produce exercită un efect favorabil în minte şi asupra nervilor, lăsând loc unei stări mentale pozitive şi prelungite. În acest mod, lumea interioară începe să se ordoneze de la minte şi produce

sănătate fizică, acuitate mentală şi linişte.

Orice individ posedă capacități şi potențialități inerente. Provenind din reîncarnarea trecută, ajunge în această viață cu un bagaj de putere şi cunoaştere. Pe timpul meditației capătă emergență aceste facultăți nebănuite. De asemenea, se formează noi drumuri în creier şi în sistemul nervos, pe măsură ce se formează noi curente, canale, vibrații şi celule. Ca supliment la noile senzații şi sentimente, se cuceresc noi moduri de gândire, o nouă perspectivă asupra universului şi o viziune a unității. Tendințele negative dispar, şi mintea se afirmă. Se bucură de o armonie perfectă, fericire continuă şi pace constantă.

O dată ce meditația este împlinită, se ajunge la eliberarea de teama de moarte. Majoritatea persoanelor se gândesc că moartea este finalul existenței, dar, de fapt, moartea nu înseamnă decât extincția numelui şi a formei prezente. Cu cât este mai mare identificarea cu numele şi forma, cu atât mai mare va fi şi teama. Practica meditației induce o stare de detaşare de nume şi formă.

Ne face conştienți de natura schimbătoare şi de toată existența fenomenală. Recunoscând efemeritatea tuturor lucrurilor, ne face să realizăm imposibilitatea de a ne ancora în ceva, inclusiv în propria identitate a eului. Când această nevoie de ancorare dispare, când se înlătură teama de a pierde ceea ce cineva realmente posedă, imortalitatea este aproape la îndemâna noastră. Cine meditează regulat dezvoltă o personalitate magnetică şi dinamică.

Aceia care intră în contact cu o astfel de persoană se văd influențați de bucuria ei, de ochii ei luminoşi, de verbul ei puternic, de corpul ei sănătos, de energia ei inepuizabilă. În acelaşi mod în care un grăunte de sare se dizolvă într-un recipient cu apă şi este răspândit în tot volumul lichidului, aura spirituală a meditatorului se infiltrează în mintea celorlalți. Oamenii obțin de la o astfel de persoană bucurie, pace şi tărie. Se simt inspirați de cuvintele ei şi mințile lor se înalță prin simplul contact cu ea. Yoginul avansat care meditează într-o grotă din munții Himalaya poate ajuta lumea mai bine decât cineva care predică de la un amvon sau un pupitru. Aşa cum vibrațiile sunetului călătoresc prin spațiu, tot aşa vibrațiile spirituale indestructibile ale unui meditator călătoresc la o distanță infinită, aducând pacea şi tăria la mii de persoane.

Caii sălbatici

Cucerirea stării meditative cere timp, deoarece mintea e ca un cal sălbatic, care rezistă la orice intenție de control. Pentru a

asigura progresul e nevoie de ordine, disciplină, perseverență şi anumite tehnici specifice. La început mintea va recurge la subterfugii, la evaziuni, trucuri şi revolte, făcând progresul foarte lent şi dificil. Ca urmare, e necesar să-i înțelegem mecanismele. Ca parte a procesului de autoinvestigație şi de control, se pot executa anumite practici preliminare la nivel subconştient.

Maniera de a contracara numeroasele trucuri ale minții constă în a antrena subconştientul, care e potențial servitorul nostru cel mai fidel. Această putere minunată poate fi utilizată de către oricine îşi asumă deranjul de a face acest efort. Pentru că nu poate raționa, acționează la ordin. Încrederea şi siguranța sunt factorii cei mai importanți în acest proces. Oricine se îndoieşte de puterea minții subconştiente va împiedica eficacitatea ei. Aceasta putere inerentă, care poate fi distrusă şi poluată prin droguri şi alcool, a fost pur şi simplu necunoscută. Swami Sivananda şi-a dat seama de posibilitățile ei şi a scris, în cartea sa ***Concentrare şi meditație****:*

„Mintea subconştientă nu se odihneşte niciodată. Chiar pe timpul somnului stă şi cerne evenimentele de peste zi, analizând, comparând informații şi transmițând ordine. O mare parte din ea e compusă din experiențele trecute scufundate în scufunzimile care pot fi recuperate şi înălțate la suprafața minții conştiente prin intermediul concentrării. E depozitul de amintiri, nu numai cele provenind din această viață, ci şi din viețile trecute. Tot ceea ce a moştenit, tot ceea ce a văzut, auzit, gustat, citit sau învățat, în această viață şi în cele trecute, stă ascuns înlăuntrul ei. Stăpânind tehnica de utilizare a minții subconştiente, toată această cunoaştere poate fi localizată şi extrasă din ea. Când te simți incapabil să găseşti soluția la o problemă, fie ea personală, filosofică sau ştiințifică, spune-i minții tale subconştiente să o facă pentru tine. Dacă te îndrepți către ea cu încredere şi siguranță, îți va da răspunsul adecvat. Ordinul trebuie dat în termen foarte clari şi expliciți. Fără nicio ambiguitate. Dacă soluția nu a fost dedusă dimineața următoare, repetă ordinul în fiecare zi, la aceeaşi oră, până ajunge răspunsul. Cum este o fântână de cunoaştere, mintea subconştientă poate fi, de asemenea, un servitor fidel. Poate fi programată pentru a ne trezi la o anumită oră. Nu îi trebuie decât o sugestie pozitivă, un ordin clar înainte de culcare. Ca exercițiu preliminar, încredințează-i una dintre aceste sarcini delicate. Utilizând cu mai mare asiduitate potențialitățile ei, se poate elimina mult din tensiunea minții conştiente, care se va vedea astfel

eliberată de mare parte din confuziile şi dezordinile ei obişnuite."

Practica concentrării şi o constantă supraveghere contribuie la o pregăti şi a disciplina mintea conştientă prin meditație. Există două tipuri de bază de meditație: ***şaguna****, care înseamnă cu calități sau concretă, şi* ***nirguna****, fără calități sau abstractă. Meditația asupra unei imagini sau asupra oricărui alt obiect extern este o meditație de tip* ***şaguna****. Meditația asupra unei idei sau unui concept, ca cel de frumos sau iubire, este o meditație de tip* ***nirguna****. Datorită faptului că este mult mai uşor să dresăm mintea menținând-o asupra unei imagini concrete decât asupra unei idei abstracte, trebuie să participăm la şedințe de meditație* ***şaguna*** *o perioadă mare de timp pentru ca mintea să fie pregătită dinainte pentru concentrarea asupra unei abstracții. Nu există nicio problemă în vizualizarea unui trandafir şi în considerarea tuturor aspectelor lui: culoare, formă, aromă, astfel că mintea sa se învârte în jurul unei orbite specifice. Dar a medita asupra Inteligenței Divine? Cel ce o face îşi poate epuiza energia mentală căutând căi diferite de abordare a acestui vast subiect.*

Nimeni nu spune că practicantul e obligat să practice meditația concretă. Dar e bine să înceapă cu ea, indiferent care e obiectul asupra căruia s-a hotărât să mediteze. Meditația într-un punct poate produce aceleaşi efecte ca şi meditația asupra Crucii creştine, deşi e posibil să necesite mai mult timp. În oricare dintre cazuri, mintea poate să se extenueze gândind la toate posibilitățile obiectului, sau se poate concentra asupra uneia sau două idei, excluzând radical oricare alta. Ceea ce contează cu adevărat nu este obiectul, ci fixarea minții. Totuşi, datorită acestei sarcini dificile, e mult mai uşor dacă ne alegem un obiect neutru, fără nicio conotație mentală sau emoțională care ar putea stimula o activitate adițională a minții.

De exemplu, un punct de pe perete este de preferat față de imaginea persoanei iubite. Meditația asupra acesteia din urmă ar fi ca o deschidere a cutiei Pandorei. Chiar creând mai multe unde mentale, un simbol sau imaginea sau Mantra de natură spirituală este mai benefică pentru aspiranții spirituali. Vibrațiile unui astfel de simbol nu excită mintea inferioară, ci îl conduc pe practicant în planurile cele mai elevate de conştiință. În meditația concretă, devotul se consideră separat de obiectul meditației sale. Doreşte să îl experimenteze, la fel cum ar dori să guste aroma mierii, reținându-se să pună limba pe ea. O dată cu practica şi purificarea,

prin intermediul meditației ***şaguna*** *mintea se disciplinează şi se antrenează. Atunci abia se poate trece la meditația* ***nirguna****. Fixându-ne asupra unei idei abstracte, mintea se afundă, se extinde, pierde propria conştiință şi se face una cu Absolutul. În loc să mai adulmece aroma mierii, meditatorul se confundă cu ea.*

Meditația este un flux neîntrerupt de gândire sau percepție, ca şi curgerea unui râu. Pe timpul concentrării trebuie menținute frâiele gândurilor întinse. Pe timpul meditației mintea curge, fără niciun efort, într-o singură undă de gândire. Pentru aspirantul spiritual, e vorba să mențină un flux neîncetat de conştiință divină. Iisus a spus: „Goleşte-te şi eu am să te umplu “. Acest sfat corespunde învățăturii lui Patanjali: ***Yoga chita vritti nirodah*** *(„Yoga este sistarea tuturor modificărilor mentale"). Acest proces de golire, în care modificările se reduc la una, este o disciplină foarte dură, dar, totuşi, cu o practică continuă şi intensă se dobândeşte succesul.*

CAPITOLUL VI

MEDITAȚIA JNANA-YOGA: PRACTICA VEDANTINĂ

„Vedanta trebuie să-ți penetreze oasele, nervii, celulele şi locurile cele mai intime ale inimii tale. Nu cred în Vedanta teoretică. E o pură ipocrizie. Chiar şi o mică practică de Vedanta autentică înalță rapid un om şi îl eliberează de orice teamă. Eu cred în Vedanta practică. Cred într-o practică spirituală solidă. Cred într-un examen complet ai naturii lumii şi al oricăror tipuri de fenomene lumeşti. Trebuie să ne eliberăm de temeri. Acesta ar fi primul semn al unei vieți trăite în uniune cu divinul. Încetează cu vorbăria! Termină cu argumentele, cu dezbaterile înflăcărate, cu discuțiile inutile. Gata cu studiile teoretice! Trăieşte în OM! Trăieşte în adevăr! Pătrunde în linişte şi impregnează-te de Pacea ei! “

SWAMI SIVANANDA, Sadhana

Există diferite metode vedantine de a realiza Ființa în noi. Toate se bazează pe eliminarea ideilor care ne limitează, sau a ***upadhis-urilor,*** *cum se numesc în sanscrită, pe cunoaşterea de sine şi a universului. În aceeaşi manieră în care un recipient creează iluzia că spațiul interior este separat şi mult mai mic, tot aşa mintea ridică propriile sale ziduri şi, o dată cu ele, iluzia că e separată de Ființă. Eliminarea atributelor care limitează reprezintă esența meditației vedantine, cu metodele proprii pe care le utilizează. În practica jnana-yoginică, cel ce şi-o asumă nu se rezumă la a medita la o oră determinată, ci aplică procesul meditativ pe tot parcursul zilei. În acest fel, chiar dacă practicantul participă la toate treburile lumeşti, prin Jnana-Yoga nu va fi afectat de ele.*

„Neți, Neți “: „asta nu, asta nu “

„Neți, Neți", care tradus di n sanscrită înseamnă: „asta nu, asta nu “, reprezintă metoda vedantică de a analiza prin intermediul negației. Aceasta este cheia interogației vedantine. Constituie un mijloc de aproximare a adevărului. Descoperind cum nu este un subiect particular, practicantul se apropie de înțelegerea a ceea ce este în realitate acel subiect. De-a lungul acestui proces de

permanentă negație, practicantul se apropie de înțelegerea autenticei fericiri, dându-şi seama că aceasta nu constă nici în bogăție, nici în putere, nici în faimă şi nici în vreun alt obiect al lumii fizice. Negând tot ceea ce poate fi cunoscut prin intermediul simțurilor, modificările mentale se restrâng şi se poate ajunge la un răspuns interior. Până la urmă, se ajunge la o experiență directă (dar nu prin simțuri), căci nu este o înțelegere simplă de tip intelectual. Când resursele intelectuale au fost complet absorbite în această meditație, 99,99 ținta a fost atinsă. 100 ar reprezenta realizarea directă şi intuitivă a Adevărului Ultim. Un om nu e nici casa lui, nici munca lui, pentru că acestea sunt stări schimbătoare, în timp ce omul rămâne acelaşi pe dinlăuntru. Pare inutil să îți identifici esența a ceea ce eşti în realitate cu un anumit costum sau cu stilul de pieptănătură. Totuşi, lumea deseori se lasă subjugată de această formă de iluzie. Ființa, care este natura noastră esențială, nu este nici corpul, nici simțurile, deoarece acestea nu sunt decât palide calități extreme ale Ființei. Jnani, sau practicantul disciplinei Jnana-Yoga, neagă identificarea sa cu toate lucrurile acestei lumi, în afară de identificarea cu Atman, sufletul său nemuritor, părticică din Oceanul Divin.

Îşi neagă propria minte spunând: „Eu nu sunt în aceste dorințe", „Eu nu mă regăsesc în aceste spaime", „Eu nu sunt această personalitate aparentă", şi astfel până la negarea tuturor lucrurilor şi experiențelor lumeşti.

În final, va depăşi aceste experiențe, pentru că, fiind toate negate şi înlăturate din câmpul conştiinței, nu poate rămâne decât Ființa.

În acest tip de meditație se atinge uniunea cu Absolutul cu ajutorul negării minții, a corpului, a numelui, a formei, a intelectului, a tuturor simțurilor şi a tuturor atributelor care limitează conştiința la aspecte pur externe. Astfel, va rămâne autenticul „eu", care este, conform definiției vedantine, SAT-CHIT-ANANDA, adică, tradus din sanscrita, Existența, Cunoaşterea şi Fericirea absolute. Meditați cu atenție deplină, recuperând atenția ori de câte ori tinde să scape spre exterior. Exteriorul nu este Atman. După un anumit timp mintea se va cumințI şi se va odihni într-o stare de bucurie fără gânduri şi fără modificări.

Sakshi Bhav: atitudinea martorului detaşat

Sistemul Sakshi Bhav propune observarea vieții în stilul în care s-ar urmări un film la cinematograf, fără însă să ne identificam cu

ceea ce se întâmplă pe ecran. Față de orice situație în care practicantul s-ar afla, reacția lui va trebui să fie: „Eu nu fac parte din acest joc; mă rezum doar la a observa ce se întâmplă".

Această atitudine sporeşte introspecția şi permite o strictă supraveghere a undelor mentale. Minții nu îi place să fie observată, şi repede îşi reduce activitățile, deşi nu o va face fără să opună o oarecare rezistență. Va încerca să ne înşele în mii de feluri diverse şi făcând eforturi să ne convingă să încetăm supravegherea ei.

Mintea umană este o forță atât de puternică, încât e capabilă să atragă atenția cu sine oriunde s-ar îndrepta, cu toate că se exercită asupra sa o vigilență mărită.

În multe, în foarte multe cazuri va reuşi, în ciuda oricărui obstacol, să smulgă atenția de la centrul ei de focalizare. E obligatoriu, în asemenea cazuri, să privim faptul că răbdare şi, apoi, cu hotărâre, să ne întoarcem la atitudinea inițială de martori detaşați, luându-ne precauții să nu luptam pe față contra minții, ci, pur şi simplu, să o călăuzim cu tact.

Repetând OM SHAKSHI AHAM (sunt martorul tuturor acțiunilor mele) şi dezasociindu-ne continuu de aceste acțiuni, eul individual va sfârşi prin a dispărea.

Abheda Bodha Vakia: eliminarea numelui şi a formei

Această metodă recunoaşte că toate ființele sensibile şi obiectele insensibile din univers au cinci componente: nume, formă, existență, cunoaştere şi bucurie. Toate lucrurile, fie că sunt animale, vegetale sau minerale, posedă aceste atribute, dar numai numele şi forma sunt cele care stabilesc diferențe aparente şi separă lucrurile între ele. Numele şi forma sunt iluzorii, nepermanente, în timp ce existența, cunoaşterea şi bucuria sunt permanente. Materia este manifestarea invizibilă a spiritului şi este inseparabilă de acesta, dar, prin tehnica meditativă Abheda Bodha Vakia, numele şi forma pot fi înlăturate. Omul posedă doar vehiculul pentru a ajunge să înțeleagă ce înseamnă Existența-Cunoaşterea-Fericirea, sau SAT-CHIT-ANANDA, „Eu-l" etern care rămâne de-a lungul nenumăratelor schimbări ale numelui şi formei. Când o anumită parte a corpului, ca ochii, inima, rinichii sau ficatul, se deteriorează, poate fi înlocuită cu un organ similar al altor ființe. Ce se întâmplă atunci cu identitatea corpului? Dar cu identitatea individului? Conştiința „Eu "-lui rămâne inalterabilă şi nu poate fi extrasă din nimic animat sau neanimat. Un arbore poate fi distrus pentru a fi transformat într-un scaun de lemn, ori o bucată de aur poate fi

făcută bijuterie, dar, în ambele cazuri, nu s-au schimbat decât numele şi forma. Prin identificarea cu esența inerentă şi fără atribute a tuturor obiectelor universului, se atinge stadiul final al meditației.

Laya Chintana: absorbția

Laya Chintana este o metodă de involuție sau de absorbție. În acest sistem efectul este absorbit în cauza care îl precede, care, la rândul ei, este efect al altei cauze, şi aşa mai departe. Există trei metode ale acestei tehnici. În prima, meditatorul Jnana se concentrează cufundându-se în procesul însuşi al înțelegerii, Buddhi, care se întemeiază apoi în starea universului nemanifestat, ***aviaktam,*** *acea stare în care cele trei calități eterne (****sattva****,* ***rajas****,* ***tamaş)*** *sunt în echilibru.*

Până la urmă, ***aviaktam*** *se dizolvă în Brahma Supremul şi Nepieritorul. În al doilea complex de elemente ale lumii, se începe cercetarea originarului pornindu-se de la stările cele mai dense până la stările cele mai subtile. Este procesul opus formării pământului, în care un vârtej de masă gazoasă s-a răcit treptat şi s-a condensat gradat până la forma de planetă solidă. Punctul focal constă în manifestarea celor cinci elemente tradiționale: pământ, apă, foc, aer şi eter. Pământul se întemeiază pe cauza sa, apa. Apa se întemeiază pe cauza sa, focul. Aerul, care este cauza focului, îl absoarbe pe acesta şi, la rândul său, e absorbit în eter. Eterul este absorbit în nemanifestat,* ***aviaktam****, iar acesta, la urmă, se întemeiază în Brahma. În a treia metodă de recurs la originea lucrurilor trebuie concepută starea în care microcosmosul îşi are începutul în macrocosmos. Individul se confundă cu universul, fiind parte a lui. Cu alte cuvinte,* ***jiva,*** *sufletul omenesc, se confundă cu Brahma. În această formă, toate atributele externe sunt în mod treptat absorbite în sursa lor.*

Toate calitățile universului sunt, de asemenea, prezente în corpul uman. Un atom este o replică exactă a sistemului solar, cu electroni rotindu-se în jurul nucleului, ca şi planetele care se învârtesc în jurul Soarelui. Atomul este un microcosmos, şi tot ceea ce se întâmplă în microcosmosul corpului uman se întâmplă, la alte dimensiuni, pe Pământ şi în univers. Creația şi distrugerea cosmică individuală are loc în orice moment. În loc să se identifice cu propria ființă individuală, care este o infirmă părticică a schemei universale, meditatorul poate să se identifice cu cosmosul, care este materie într-un stadiu mai subtil. Înainte ca cerul şi pământul să fi

existat, erau molecule de gaz, iar acestea, înainte de a evolua în stadiul molecular, au existat în stare eterică de energie potențială.

Molecula de apă se compune din atomi de hidrogen şi oxigen. Când ciclotronul a scindat atomul, atunci s-a putut dovedi că atomul nu era sfârşitul materiei. Subdivizările progresive ale atomului au ca rezultat aflarea de particule din ce în ce mai mici. Dacă Soarele şi Pământul ar exploda într-o zi, s-ar converti în materie eterică. În final, toate se vor introduce în Mintea Supremă, în comparație cu care chiar şi eterul pare foarte dens. Mintea este ultima reducere a materiei la sursa ei originară, Brahma. Ca atare, ea este sursa eterului, care evoluează până la transformarea în gaz, şi apoi se schimbă în foc, apă şi pământ. Sub acest aspect, mintea se converteşte în natură fizică.

În materia fizică, care este manifestarea ei cea mai densă, mintea atinge gradul cel mai de jos de conştiință. Este prea îndepărtată de izvorul ei pentru a se putea exprima. Să luăm o rocă, spre exemplu. Conține potențial o energie şi o putere infinite, dar, cu cât e mai puțin utilizată inteligent, rămâne inanimată. Cu cât se îndepărtează de sursa originară, materia, evoluând spre planuri mai dense, cu atât mai limitat îi va fi efectul.

O analiză profundă a acestor elemente, pe care le luăm ca pe ceva comun, ne va provoca mirarea, dovedindu-ne înțelepciunea Inteligenței Cosmice.

Apa, de exemplu, se compune din doi atomi de hidrogen şi unul de oxigen. Când oxigenul dispare, şi hidrogenul, de unul singur, ar intra în contact cu focul, reacția ar produce o explozie cutremurătoare. Oxigenul, când reacționează cu focul, îl determină pe acesta să ardă şi mai vorace. Totuşi, când ambele se combină sub forma apei, hidrogen şi oxigen, ele sting focul şi răcesc corpul. Care este izvorul acestei inginerii chimice complicate? Numai o putere inteligentă ar fi capabilă de o asemenea creație.

Toate formele vieții sunt interconectate. Animalele respiră oxigen, care este un subprodus al plantelor, şi expiră dioxid de carbon. În corpul lor, oxigenul se combină cu glucoza pentru a produce energia, care este folosită apoi la distinctele funcții corporale. Plantele absorb dioxid de carbon şi eliberează oxigen, care e utilizat de animale. Plantele se hrănesc din pământ şi folosesc lumina soarelui pentru fotosinteză. Omul se hrăneşte cu plante şi, când moare, corpul său se întoarce în țărână, unde se transformă în substanțe hrănitoare pentru plante. Acesta nu e decât

un mic exemplu al relației, complicată şi interdependentă, care există între toate lucrurile. Nu mi se pare că această lume poate să fi fost creată printr-un accident natural. Relații ca acestea există în întreg cosmosul. Luând în considerație mărimea universului, este imposibil ca aceste miracole să se fi întâmplat numai pe Pământ. Câți sori, câte planete în jurul lor ar putea exista în galaxia noastră? Câte galaxii ar putea exista? Cât de mare este Universul? Mărimea sa este inimaginabilă, şi numărul de planete capabile de a găzdui viața, infinit.

Există legi fizice care determină planetele să se învârtă în jurul Soarelui într-o manieră precisă. Ele însele, aceste legi, fac ca sisteme solare întregi, inclusiv galaxii, să traverseze spațiul cu viteze cutremurătoare, în perfectă coordonare. Aceste legi nu se poate să se fi produs accidental, fără să fi existat o cauză originară. Nu rămâne niciun remediu pentru rezolvarea problemei, decât gândul la o inteligență directoare.

Panchiakarana: doctrina multiplicării în cinci

Doctrina multiplicării în cinci este asociată cu Laya Chintana, care reprezintă o meditație cu ajutorul gândirii, în loc de o restrângere a undelor mentale. Această doctrină rezolvă mai amplu conceptul de ABSORBȚIE A MATERIEI DENSE ÎN STAREA CEA MAI ETERICĂ, împărțind componentele corpului şi ale funcțiilor lui în cinci elemente de bază, numite în sanscrită ***tanmatras****. Conform acestei vechi teorii yoginice, omul se identifică, datorită ignoranței, cu corpul său fizic, care e compus din cinci elemente:* ***akaska*** *(eterul),* ***vayu*** *(aerul),* ***agni*** *(focul),* ***apaş*** *(apa) şi* ***prithivi*** *(pământul).*

Aceste elemente se permută şi se combină între ele în proporții definite. Acest fenomen este cunoscut ca quintiplicare, sau multiplicare în cinci. Astfel, se spune că, acolo unde există durități în corp, acest fapt se datorează porției de pământ; acolo unde există fluide - porției de apă.

Temperatura corpului se datorează focului, iar mişcarea lui, aerului. Spațiul care există în interiorul corpului i se atribuie eterului. Aceste diferențe constituie, de asemenea, fundamentul medicinei ayurvedice.

Cele trei elemente mai dense, apa, pământul şi focul, pot fi percepute cu uşurință prin intermediul celor cinci simțuri. Deşi aerul nu se poate vedea, se poate, în schimb, simți indirect, cu ajutorul olfacției şi al auzului, şi în mod direct, prin intermediul simțului

tactil. Eterul are două accepțiuni, una dintre ele desemnând spațiul. În alt sens, termenul de eter se foloseşte pentru elementul primordial, reprezentând energia primordială sau norul originar al genezei.

În Geneză, prima a apărut energia primordială, apoi materia, la un nivel subtil, şi, în final, lumea aşa cum o cunoaştem şi cum ne apare ea azi. În spatele acestui proces complex al Actului Creației s-a aflat ***Shakti,*** *energia cosmică, de asemenea cunoscută şi sub numele sanscrit de* ***Maya****, puterea care ascunde, învăluie şi proiectează imaginile iluzorii.* ***Maya*** *ascunde cunoaşterea lui Brahma şi proiectează iluzia acestui univers.* ***Shakti****, luându-şi energia de la Izvorul Primordial, formează diversele elemente şi îşi găseşte odihna numai după ce a atins starea cea mai densă. Cele cinci elemente de baza, în forma lor subtila sau pură, se combină, în proporții definite, ca să formeze elementele cele mai dense, de care depinde existența pământului. Deşi această concepție tradițională vedantină pare să nu corespundă exact descrierilor din ştiința modernă, totuşi, urmărind esența gândului care stă la baza lor, putem ajunge să dobândim o mare înțelegere a strânsei interrelații între materie şi spirit.*

În conformitate cu doctrina quintiplicării, fiecare element dens este compus dintr-o parte de 50 din corespondentul său pur şi dintr-o optime din fiecare dintre celelalte elemente subtile. În următorul tabel se poate vedea foarte clar un exemplu de combinație care formează elementul „pământ", să zicem în forma sa densă, compusă din 50 pământ în stadiul subtil sau pur, şi dintr-o optime din fiecare dintre celelalte elemente: eter, aer, foc, apă, în starea cea mai subtilă.

Se poate vedea cum fiecare element, multiplicându-se în cinci, îşi pierde puritatea şi conține o porție din fiecare dintre celelalte. Orice element multiplicat în cinci produce un efect special, în acord cu materia predominantă. Fiecare element conține caracteristici ale tuturor celorlalte şi îndeplineşte o funcție particulară în natură şi înlăuntrul omului.

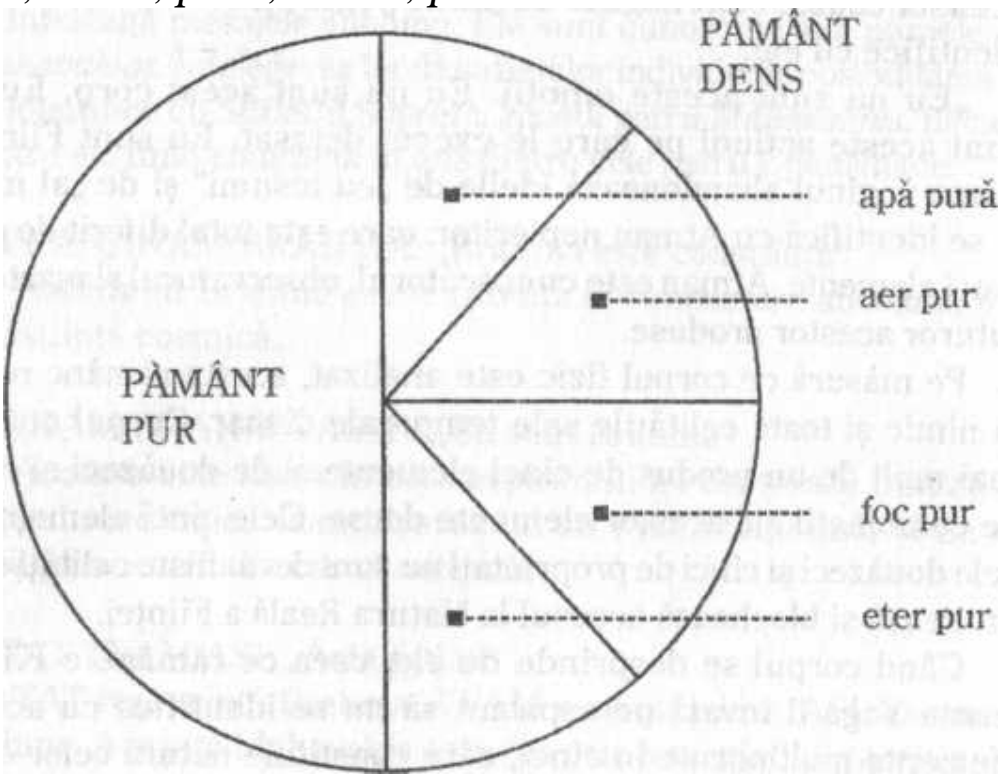
Fiecare dintre aceste elemente conține cinci proprietăți, bazate pe interacțiunea componentelor sale subtile cu cele dense, prin care se însumează, în total, douăzeci şi cinci de proprietăți.

CAPITOLUL VII

ELEMENTE MULTIPLICATE ÎN CINCI

Elemente dense 1/8 Eter 1/8 Aer 1/8 Foc 1/8 Apa 1/8 Pământ

ETER tristețe dorință manie decepție teamă AER a fugi, a îndoi, a umbla, expansiune, contracție FOC foame, sete, lene, somn, splendoare APĂ spermă, sânge, salivă, urină, sudoare PĂMÂNT oase, carne, piele, artere, păr



Pentru a înțelege mai bine această parte a teoriei, să exprimăm proprietățile asociate cu elementul „eter ": tristețea, dorința, mania, decepția, teama, care sunt toate generate în eter, care corespunde spațiului inimii. Tristețea constituie componenta principală a eterului, de aceea, când o persoană este tristă, simte o senzație de gol în corpul ei. Dorința este volatilă ca aerul, şi, ca urmare, se datorează porției de aer din eter. Când se trezeşte în noi mania, corpul se încălzeşte, grație porției de foc din elementul „eter". Decepția este la fel de penetrantă ca apa şi se datorează porției de apă care se combină cu eterul. În sfârşit, când ne simțim paralizați de teamă, corpul rămâne nemişcat ca o statuie, pentru că teama aparține porției de pământ din eter. Douăzeci de proprietăți râmase ar putea fi explicate în aceeaşi manieră.

Deşi emoţiile sunt, în realitate, calităţi ale corpului astral, ne referim la ele ca şi cum ele ar aparţine corpului fizic, pentru că asupra acestuia îşi fac ele vizibile şi perceptibile influenţa.

Emoţiile nu pot aparţine Fiinţei Ultime din noi, căci ele fac parte din porţia eterică a elementelor multiplicate în cinci. Din această cauză, sunt negate de jnana-yogin, şi nu e posibil să se identifice cu ele.

„Eu nu sunt aceste emoţii. Eu nu sunt acest corp. Eu nu sunt aceste acţiuni pe care le execut detaşat. Eu sunt Fiinţa." Jnana-yoginul abandonează ideile de „eu însumi" şi de „al meu" şi se identifică cu Atman nepieritor, care este total diferit de cele cinci elemente. Atman este cunoscătorul, observatorul şi martorul tuturor acestor produse.

Pe măsură ce corpul fizic este analizat, acesta rămâne redus la nimic şi toate calităţile sale temporale dispar. Corpul nu este mai mult de un produs de cinci elemente şi de douăzeci şi cinci de combinaţii ale acestor elemente dense. Cele cinci elemente şi cele douăzeci şi cinci de proprietăţi nu sunt decât nişte calităţi care limitează şi blochează accesul la Natura Reală a Fiinţei.

Când corpul se desprinde de ele, ceea ce rămâne e Fiinţa. Jnana Yoga îl învaţă pe aspirant să nu se identifice cu aceste elemente multiplicate în cinci, care constituie natura celor cinci componente. Corpul este entitate fictivă a iluziei şi ignoranţei (a ***Mayei*** *şi a* ***Avidiei).*** *Ataşarea de corp e sclavaj pur. Negând ideea de posesie şi ataşament faţă de calităţile iluzorii, se poate ajunge la emancipare.*

Mahavakias sau marile proclamaţii

Acolo unde există o cunoaştere adevărată, cunoaştere a Fiinţei nemuritoare, nu rămâne nicio urmă de ignoranţă cauzală. Scripturile, Vedele şi Upanishadele există pentru a împărtăşi umanităţii cunoaşterea. Declaraţiile scripturilor se pot împărţi în trei grupuri: preceptele, interdicţiile şi proclamaţiile cu privire la adevărul suprem.

Primele două, preceptele şi interdicţiile, oferă aspirantului o scânteie de adevăr şi îl înalţă până la un nivel corespunzător de înţelegere şi receptivitate. Sunt similare lui Yama şi Niyama din Raja-Yoga, sau celor Zece Porunci, care prilejuiesc o instruire spirituală de bază.

Proclamaţiile sunt un complex de patru mari afirmaţii desprinse din Upanishade, care exprimă supremul adevăr: identitatea între

sufletul individual şi Sufletul Suprem. Aceste proclamații devin reale călăuze numai pentru aceia care şi-au purificat minţile şi sunt capabili să înțeleagă mesajele sublime. Ele sunt cunoscute sub numele de ***Mahavakias****. Înțelegerea lor dă sufletelor individuale posibilitatea să se identifice cu Sufletul Suprem. Există patru* ***Mahavakias****, fiecare dintre ele fiind conținută în una dintre cele patru Upanishade:*

1. *PRANANAM BRAHMA: „Brahma este conştiința"*

Natura lui Brahma este existență şi cunoaştere absolută, sau conştiință cosmică.

2. *AHAM BRAHMA ASMI: „Eu sunt Brahma"*

Aceasta este ideea în care aspirantul îşi centrează mintea în timpul meditației. Identificarea lui cu Ființa Supremă, şi nu cu calități sau atribute care limitează.

3. *TATTVAM ASI: „Ăsta eşti tu"*

TAT reprezintă Brahma. TVAM este individul. ASI înseamnă uniune. Această Mahavakia este cea prin intermediul căreia guru îl instruieşte pe discipol.

4. *AYAM ATMA BRAHMAM: „Această Ființă este Brahma"*

Această proclamație exprimă experiența intuitivă interioară a meditatorului.

Dintre toate aceste proclamații, TAT TVAM ASI este cea mai importantă, pentru că ea le generează şi pe celelalte trei. Cu ajutorul ei maestrul îl inițiază pe discipol în cunoaşterea divinului. Acesta reflectează şi meditează asupra ei până când, în sfârşit, atinge ***samadhi****, sau starea de superconştiință. Atunci deja se află în condiția de a da expresie celorlalte trei proclamații. Cuvintele TAT TVAM ASI trebuie studiate cu grijă, deoarece sunt pline de conținut şi semnificație. Li se pot da interpretări diferite ale diferitelor persoane, în funcție de gradul de evoluție al acestora. Când aspirantul ajunge să le interpreteze corect, atunci este capabil să renunțe la acțiuni, reacții şi atribute, şi va duce o viață lipsită de preocupări.*

Pentru început, trebuie avută o idee de bază asupra relației existente între Absolut, lume, şi ființa individuală. Brahma, Absolutul nemanifestat, se proiectează pe Sine Însuşi în forma lui ***Prakriti****, sau a lumii naturale aşa cum o cunoaştem noi.* ***Prakriti*** *este o compoziție de trei calități ale naturii: puritate, activitate şi inerție (****sattva****,* ***rajas****,* ***tamaş****). Aceasta, la rândul ei, se manifestă în două aspecte:* ***Maya****. Sau lumea fenomenală cu mişcările ei*

înşelătoare, şi ***Avidia,*** *sau ignoranța provenită din identificarea eronată cu atributele ființei individuale înțeleasă ca separată de Sufletul Suprem.*

În lumea fenomenală, Brahma se reflectă în forma lui ***Maya*** *prin intermediul tendinței* ***sattva****, sau a purității, dând naştere lui* ***Ishvara****, adică Dumnezeu cu calități şi atribute, cum este Dumnezeul Personal al creştinilor.* ***Ishvara*** *exercită un control absolut asupra lumii şi se poate prezenta acesteia ca Iisus, ca Rama, ca Shiva sau ca Mama Divină.* ***Ishvara*** *este oricare aspect al divinității cu care cineva intră în relație într-o formă personală. În cealaltă proiecție de Sine însuşi a lui Brahma, puritatea naturală a lui* ***Prakriti*** *se degradează şi provoacă dezechilibrul celorlalte două calități (****rajas*** *şi* ***tamaş),*** *dând naştere la o stare impură de ignoranță* ***(avidia),*** *prin prisma căreia reflexul lui Brahma se transformă în suflete individuale, impregnate în aceeaşi ignoranță.*

Pentru că ambele proiecții sunt reflexele lui Brahma însuşi fără calități, privit ca absolut nemanifestat, nu există o diferență fundamentală între ***Ishvara*** *şi sufletul individual, sau* ***jiva.*** *Totuşi, ceea ce variază este calitatea acestui reflex. Când punem în fața soarelui o oglindă curată şi una murdară, prima îi va reflecta lumina cu o mai mare claritate şi intensitate. Tot astfel, cantitatea reflexului divin pe care îl proiectează Ființa depinde de gradul de purificare la care s-a ajuns. Unica diferență este că, în timp ce* ***Ishvara*** *are un control total asupra lui* ***Maya****, ființa individuală este pradă în plasa înşelătoare a lui* ***Maya****. Brahma a proiectat lumea în acelaşi fel în care un păianjen şi-a țesut propria lui pânză. Păianjenul se poate mişca liber în propria sa plasă, fără să se lase înlănțuit între firele pe care el însuşi le-a creat. Totuşi, atunci când o muscă pică în această plasă, rămâne captivă în ea. Noi, ființele individuale, suntem la fel ca muştele prizoniere în pânza de păianjen a* ***Mayei.***

La fel ca păianjenul, ***Ishvara*** *se poate mişca liber prin propria lui creație, la orice nivel şi în orice manifestare. Poate să se încarneze în orice plan şi să-şi reabsoarbă apoi încarnarea. Manifestările lui* ***Ishvara ca*** *Vishnu, Rama sau alte avataruri nu sunt afectate de Maya. În povestirile Ramayanei, unde se arată că Rama a experimentat diferite tipuri de emoții şi sentimente, Dumnezeu însuşi apare ca răspuns şi trăsături umane suprapus în el, fără ca acesta să se supună vreunei emoții sau vreunui sentiment. În acelaşi fel cum un păianjen trebuie să îşi țească*

propriile fire fără să se încurce în ele, la fel Rama nu poate fi întrepătruns în legile karmice ale propriei creații.

Ca să rezumăm, când Brahma se reflectă prin prisma Mayei, conştiința reflectată se numeşte Ishvara şi controlează tot universul, iar când Brahma se reflectă prin intermediul beznelor, ignorant individual. Nu contează sub ce nume apare. Brahma este Unu, în aceeaşi măsură în care laptele este lapte, fie că provine de la o vacă franceză, fie de la o vacă nemțească. Marca ambalajului e lipsită de importanță. Maya este recipientul ce îl conține pe unicul Ishvara sau Dumnezeul Personal, cu atribute. Rațiunea datorită căreia individul este incapabil să simtă adevărul proclamației ACESTA EŞTI TU este aceea că reflexul divin din el este umbrit de vălul ignoranței.

Când Iisus a spus: „Eu şi cu Tatăl una suntem", a spus de fapt AHAM BRAHMA ASMI, adică „Eu sunt Brahma". Moise a avut acelaşi tip de revelație când stătea în fața flăcărilor de pe munte: „IAHVEH", adică „Eu sunt CEL ce SUNT".

Iisus Hristos era un jnana-yogin la un stadiu de evoluție foarte înalt, dar a fost crucificat pentru că semenii lui nu puteau înțelege afirmațiile Lui. Dacă ar apărea astăzi cineva, ar fi crucificat din nou. Mulțimile caută un Mesia care să corespundă ideii lor preconcepute şi nu se interesează de proclamațiile adevărului. Avidia este cauza conflictelor. De ce se luptă în Irlanda catolicii şi protestanții? În mod sigur nu o fac pentru Dumnezeu, căci El există şi fără ajutorul lor. De ce se înfruntă hinduşii şi musulmanii? Ignoranța rămâne cauza acestor disensiuni şi neînțelegeri. Numai autenticii aspiranți la spiritualitate pot depăşi această neştiință cu ajutorul unei discipline dure şi al unei practici îndelungate.

Din cauza ignoranței, omul comun nu a putut înțelege ceea ce vroia să spună Hristos prin cuvintele: „Adevărul te va face liber". Iisus era un Advaita Vedantin foarte evoluat. Totuşi, el a propovăduit în fața mulțimilor o formă de Bhakti-Yoga (Calea Devoțiunii), pentru a stimula sentimentul de iubire şi adorare a Tatălui, şi o formă de Raja-Yoga, prin preceptele Yama şi Nyama. Cu toate că poseda o cunoaştere foarte elevată, el nu a putut comunica maselor decât câteva lucruri elementare. Filosofia Vedanta nu e pentru mase, şi nici nu a fost vreodată. Când Iisus a spus: „Tatăl şi cu mine una suntem", în realitate El a proclamat AH AM BRAHMA ASMI („Eu sunt Brahma"), eliminând corpul şi numele particular, calitățile exterioare. Discipolii Lui au interpretat că aceste cuvinte se refereau numai la Hristos, şi nu la ei. Iisus nu a întâlnit

în mod real nicio persoană care să înțeleagă cu adevărat sensul afirmației Lui.

Bhagatiaga Lakshana

Metoda Bhagatiaga Lakshana, folosită în Jnana-Yoga, este o explicitare aprofundată a proclamației TAT TVAM ASI („Acesta eşti tu").

În Vedanta, cuvântul sanscrit TAT îl desemnează pe Brahma fără calități, iar TVAM sufletul individual; ASI înseamnă, în acest caz, „această uniune".

Meditația asupra acestor cuvinte este un proces de dezhipnotizare, prin intermediul căreia se neagă toate calitățile şi atributele care limitează sufletul individual, identificându-l pe acesta cu Supremul Brahma.

Pentru a explica mai detaliat semnificația acestui cuvânt, sau a unei fraze, Jnani se referă la trei accepții:

1. ***Vachiarta*** *Semnificația primară, comunicată direct prin cuvinte*
2. ***Lakshiarta*** *Semnificația subînțeleasă*
3. ***Viarguiarta*** *Semnificația sugerată, insinuată prin asocierea cuvintelor.*

Un cuvânt şi semnificația lui sunt unite de un ***vritti*** *sau o undă mentală. Când se pronunță cuvântul „foc", se transmite o energie undei mentale corespunzătoare, şi aceasta produce o vizualizare a conceptului: imaginea focului. Procesul se poate întâmpla şi invers. Când vedem un foc, imaginea mentală dă naştere corespondentului verbal al pronunțării: „foc". Această relație între cuvânt şi semnificația lui poate fi simplă sau complexă. Este simplă când generează semnificația primară a cuvântului: „Soarele este cald" este un exemplu de* ***Vachiarta****, în care cuvântul „cald" se relaționează imediat cu „soare". Dacă îi cerem unui copil să deseneze o frunză, el o va copia după natură; totuşi, un artist o va picta indirect. În mod similar,* ***Lakshiarta*** *se bazează pe o relație indirectă între cuvânt şi semnificația lui. În afirmația „astăzi e cald", semnificația implicată este că „soarele e arzător".*

Relațiile indirecte între cuvânt şi semnificația lui pot fi de trei categorii: ***Yahalakshana****t****ayahalakshana*** *şi* ***Yahadalakshana.*** *Când se ignoră semnificația directă a unui cuvânt şi se ia în considerație semnificația lui implicată, aceasta este o* ***Yahalakshana.*** *Propoziția „Casa de pe râu" nu vrea să spună că acea casă este construită realmente pe suprafața de apă a râului, ci*

pe malul său. Se îndepărtează semnificația literală şi se substituie prin semnificația subînțeleasă: „pe malul...". Deşi râul şi malul lui sunt două lucruri diferite, una - apă şi cealaltă - pământ, există o vecinătate în spațiu care stabileşte această relație în limba vorbită. Semnificația implicată se bazează pe o semnificație directă, care dispare cu timpul. Propoziția „Casa aceea construită pe malul râului" devine, simplu, „Casa de pe râu ".

În categoria ***Ayahatakshana*** *operează ambele semnificații, cea directă şi cea subînțeleasă. Să ne imaginăm că un spectator la un concurs hipic întreabă: „Ce cal este cel care tot saltă?". Primeşte răspunsul: „ALBUL saltă". O culoare nu poate sălta, dar, în acest caz, semnificația directă „alb" se referă la semnificația implicată „cal", ambele având importanța lor în propoziție, trebuind înțelese în întregime sub forma: „Calul alb tot saltă".* ***Yahadalakshana****, cea de-a treia categorie, se mai cunoaşte, de asemenea, ca* ***Bhagatiaga Lakshana.*** *Aici am şi vrut să ajung, de fapt.*

În această situație, se presupune că o porțiune din sensul directe luată în considerație şi se înlătură cealaltă porțiune. Să presupunem că acum zece ani trăia în New York un anume doctor Smith, care a fost văzut ultima oară de un prieten al său într-o sală de operație. Să ne imaginăm că acest prieten se întoarce de departe şi îl vede după zece ani pe doctor pe un bulevard din San Francisco, transformat în vagabond, şi exclamă: „Acesta este doctorul Smith!". Există o anume discrepanță în propoziție, pentru că cuvântul „acesta" se referă la doctorul Smith care e văzut acum, asociat cu ideea de vagabond căutând prin gunoaie într-un cartier din San Francisco, în timp ce prietenul face apel în mintea sa la imaginea unui doctor Smith văzut cu ani în urmă, specialistul dobândind succese profesionale, mereu îmbrăcat în costum elegant, nemaisemănând cu acesta, separat de acest vagabond printr-un spațiu temporal de 10 ani şi fizic de 5.000 de kilometri.

În niciunul dintre aceste cazuri prietenul nu a avut acces la autentica persoană a doctorului Smith. De fiecare dată, el a confundat natura interioară reală a acestui om cu atributele şi calitățile momentane, cu situația lumească trecătoare. TATTVAM ASI nu poate fi înțeles cu adevărat decât în lumina acestui tip de raționament vedantin: „ACESTA EŞTI TU", care nu se referă la semnificația directă a corpului, ci stabileşte că fiecare suflet individual este, în realitate, SUPREMUL ABSOLUT, la care s-a ajuns prin eliminarea calităților trecătoare ale corpului, cum sunt culoarea,

sexul, religia şi situaţia economică. Deci acum suntem travestiţi în fiinţe umane, înainte de a ne încarna pe acest pământ fiecare dintre noi a existat sub forma unei stări brahmice. TAT se referă la conştiinţa pură sau Brahma. TVAM, Tu, se referă la conştiinţa reflectată în ignoranţă, sau în sufletul individual concepându-se ca separat.

ASI proclamă, în schimb, unitatea fundamentală a celor două stadii, pentru că totul este proiecţie a lui Brahma!

*În acest fel, Avidia pune sufletul individual, **jiva**, să se identifice cu intelectul său, cu emoţiile şi cu corpul fizic, creând, astfel, suferinţă şi durere. **Upadhis**-urile dau iluzia separării şi individualizării, dar nu există decât un singur Brahma. Oamenii, identificându-se cu diferite aspecte ale fiinţei lor individuale, ratează înţelegerea naturii lor autentice. Un campion olimpic se identifică cu aspectul său fizic performant. Un om politic - cu aspectul său energetic, un îndrăgostit - cu aspectul său emoţional. Cine se simte pur şi fericit tot timpul se identifică cu componenta fericirii. Cine se află mai aproape de Realizarea Divină? Niciunul dintre ei, pentru că toţi sunt prizonieri şi se află foarte departe de Izvorul originar.*

*Chiar şi bunătatea ne aduce în stadiul de sclavi, fiind sclavi propriei noastre bunătăţi, şi asta pentru că fericirea este un **upadhi** ca oricare altul. Lanţurile acestor sclavii interioare pot fi de aur sau de fier ruginit, dar tot lanţuri ale nelibertăţii rămân.*

Majoritatea oamenilor confundă corpul şi aspectele particulare ale vieţii cu Fiinţa. Nu pot ajunge la o autentică înţelegere a proclamaţiei TAT TVAM ASI pentru că le lipseşte răbdarea de a reconsidera în mod profund semnificaţia cuvintelor. Acestea sunt arme cu două tăişuri. Dacă se interpretează greşit, sunt în detrimentul progresului spiritual. Dacă se înţeleg corect, pot ajuta să traversăm rapid abisul ignoranţei. Câte războaie religioase şi dispute confesionale nu s-au iscat: pe marginea semnificaţiei unor texte sfinte!

Semnificaţia lui TAT TVAM ASI ca construct lingvistic nu se poate înţelege decât după o lungă şi atentă meditaţie asupra sensului său mistic. Când va deveni clar că omul a fost făcut după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, acest lucru ne va duce cu gândul nu la sensul că Dumnezeu pare la fel cu o fiinţă umană, ci că omul trebuie să caute în sine însuşi şi să ia cunoştinţă de natura divină ascunsă în templul lui interior.

CAPITOLUL VIII

MEDITAȚIA BHAKTI-YOGA

„Adevărata religie nu constă în practici rituale, libații şi pelerinaje, ci în iubirea față de toți. Dragostea cosmică îi include pe toți. În prezența ei, toate distincțiile şi diferențele se estompează, cât şi gelozia, ura şi egoismul, la fel cum dispare întunericul o dată cu apariția razelor de lumină ale dimineții. Nu există o religie mai mare ca dragostea. Nu există cunoaştere mai înaltă ca dragostea. Nu există comoară mai mare ca dragostea, pentru că ea este adevărul, este Dumnezeu."

SWAMI SIVANANDA, Lecții practice de Yoga

Bhakti-yoga este calea devoțiunii. La fel cum Jnana-yoga îl atrage pe un intelectual, iar Raja-yoga naturile mai raționale şi mințile înclinate spre spiritul ştiințific, tot aşa Bhakti-yoga izvorăşte în mod spontan înlăuntrul acelor persoane care au un temperament predominant emoțional. Bhakti-yoga este drumul cel mai direct către Realizarea Divinului în noi. Este metoda iubirii pure care se revarsă către divinitate, către acel aspect al lui Dumnezeu pe care l-am ales ca protector. Calea Bhakti-yoga este, în mod esențial, una şi aceeaşi cu cea urmată de tradiția creştină. Devotul, focalizând toată puterea sa de concentrare în Dumnezeu, face eforturi să sporească ofrandele sale sufleteşti către El, tânjind după o comuniune totală cu El. Prin intermediul credinței, rugăciunii şi dăruirii de sine integrale, devotul ajunge să atingă o stare de percepție directă a idealului său. Când se produce fuziunea cu Dumnezeu şi nu mai rămâne decât lumina acestei uniri, obiectivul a fost atins.

Transfigurarea emoțiilor

Emoțiile, canalizate în mod adecvat, se pot converti într-un bun vehicul pentru ajungerea la starea de eliberare.

Practicarea căii Bhakti-yoga transformă emoțiile primare în pură devoțiune. Emotivitatea înseamnă, de obicei, o anume debilitate, şi nu poate fi comparată cu dragostea divină, care se manifestă sub formă de pace şi bucurie. Emoțiile joase nu se suprimă în practica

Bhakti, ci sunt folosite şi sublimate. Fără emoţii nu există dragoste, şi fără dragoste nu se poate gusta ceva din această iubire infinită care este Dumnezeu. Devotul sau ***bhakta****, prin intermediul emoţiilor elevate, poate accede până la Divinitate. Practica Bhakti-yoga are loc în dublu sens: o adorare a formelor care conţin spiritul divin; efortul de a-l regăsi pe om în toate numele şi în toate formele, în orice moment. Printr-o constantă purificare interioară, inima, înţeleasă ca organ spiritual receptiv, va fi inundată, apoi, de un flux neîntrerupt de dragoste divină venit dinspre Fiinţa Supremă către devot.*

Bariera între fiinţa individuală şi Fiinţa Supremă este ego-ul, duşmanul mereu prezent care se manifestă prin inducerea unui sentiment de separaţie între cele două niveluri. Un ***bhakta*** *sfârşeşte o dată pentru totdeauna cu acest sentiment de separaţie, căci în extazul iubirii pure şi al devoţiunii faţă de Domnul conştiinţa individuală se pierde. O dată cu dizolvarea eului în infinitul divin, individul se transformă într-un instrument în mâinile Domnului. Această stare este în chip sublim simbolizată prin imaginea lui Krishna cântând la flaut. În acelaşi fel în care flautul este un instrument scobit, prin care circulă respiraţia cântăreţului, stârnind dulci melodii, în aceeaşi manieră individul trebuie să se golească pe dinlăuntru de substanţa egoismului său, pentru a permite suflării divine să îl traverseze, astfel făcându-şi simţită prezenţa înlăuntrul lui. Un* ***bhakta*** *nu îşi arogă pentru el nici succesul şi nici eşecul acţiunilor sale, pentru că acestea aparţin lui Dumnezeu şi numai Lui.*

Devotul nu se mai gândeşte decât la Dumnezeu. Ideea de „Dumnezeu" vibrează în el constant, umplând tot spaţiul său mental cu vibraţiile ei. Totul se consumă în focul interior al devoţiunii şi, prin urmare, totul trebuie adorat. Fiecare individ îl experimentează pe Dumnezeu într-un fel particular. Acest gând este ilustrat în ***Srimad Bhagavatan,*** *povesteşte despre zeul Krishna, care şi-a multiplicat fiinţa în tot atâtea forme ale lui însuşi câte femei crescătoare de vaci îl asaltaseră, manifestându-se în faţa fiecăreia dintre ele în moduri individualizate, pentru a răspândi dragostea lui către ele.*

Dorinţele arzătoare ale crescătoarelor de vaci, discipolele lui, faţă de el, se datorau convingerii acestora că el este Domnul şi că a experimenta contactul cu Krishna însemna a experimenta dragostea divină. În timp ce erau cufundate cu totul în starea de bucurie

*plenară când dansau cu el, femeile au gustat **sampranata samadhi**, stare de extaz mistic în care mai exista, încă, o conştiință a dualității: ființă individuală/Ființă Supremă. De aici nu ar mai fi fost decât un pas până la starea de **asampranata samadhi**, starea de superconştiință cea mai elevată, în care ele toate s-ar fi contopit în el. Totuşi, Krishna s-a separat de ele când egoismul lor le-a determinat să fie convinse, fiecare în parte, că au reuşit să îl prindă în capcana farmecelor lor şi că, astfel, posedându-l, îl pot stăpâni. Un autentic maestru spiritual îşi tratează în acelaşi fel discipolii, menținând cu fiecare dintre ei o relație individuală, dar retrăgându-se din timp în timp, când simte că egoismul şi ignoranța îl infectează pe discipol.*

*Controlul minții şi anihilarea ego-ului constituie esența tuturor disciplinelor yoga, inclusiv Bhakti-Yoga. Totuşi, necesitatea utilizării intelectului nu poate fi neglijată nici măcar în această potecă destinată esențialmente naturilor emoționale. Dacă intelectul nu este luat în seamă, Bhakti Yoga ca disciplină poate degenera foarte uşor în fanatism. Dacă, dimpotrivă, intelectul este luat în posesie spre a fi depăşit, devotul are şansa să guste din starea de **parabhakti,** supremul extaz devoțional.*

*Pentru un **bhakta**, **ashram**-ul şi singurătatea nu sunt necesare. Ceea ce are importanță este numai atitudinea lui mentală. Atitudinea devoțională este necesară şi pentru progresarea în celelalte căi yoga. Chiar şi metoda intelectuală Jnana-Yoga necesită un element devoțional pentru a putea atinge grația divinului.*

Cei ce se îndreaptă către Bhakti-Yoga pot fi îmboldiți de unul dintre cele patru motive generale. Nefericirea şi mâhnirea pot reprezenta rațiuni puternice pentru convertirea la Bhakti-Yoga. Când simțim că totul a eşuat, nu ne mai rămâne decât să apelăm la ajutorul divin. Câți soldați în focul luptelor, câte persoane copleşite de o durere extremă nu au văzut în Domnul un ultim refugiu? Curiozitatea poate fi un alt motiv. Dincolo de formalismul extern al actelor de adorație a Divinității, mintea caută să priceapă ceea ce se află în spatele simbolurilor verbale, al riturilor şi năzuie către țărmul de dincolo de ele. Un al treilea motiv i-ar constitui dorința de un anume câştig, fie că este vorba de dragoste, cunoaştere sau chiar bogăție. Dumnezeu poate lua forma unui Tată binevoitor care îşi oferă favorurile dacă cineva se apropie de El cu credință şi devoțiune. Bhakti-Yoga cel mai elevat este, totuşi, cel ce practică

dezinteresat. Motivul, în acest caz, nu poate fi altul decât simpla dorință de a-l servi pe El. Practicarea acestei căi devoționale numai şi numai în această stare dezinteresată poate conduce la dispariția ego-ului. Nimeni nu poate ajunge la eliberare până ce toate dorințele şi poftele, inclusiv cea de ascensiune spirituală, nu au fost pe rând anihilate.

Bhakti-Yoga foloseşte formele externe şi riturile ca sprijin în oferirea de sine către Dumnezeu. Altarele, imaginile picturale, statuile nu sunt, în ele însele, obiecte de adorare. Ca şi crucea creştină, ele nu sunt decât simboluri. Domnul, care este Omniprezent, nu este mai prezent într-o imagine decât în vreun alt loc. Imaginea pictată sau icoana se folosesc numai ca punct de referință pentru a concentra forțele adorării lui Dumnezeu.

Forme de devoțiune

Tradiția hindusă recunoaşte ca valabile nouă forme de adorare în practica Bhakti-Yoga. Acestea sunt (de la cele mai uşoare până la cele dificile):

1. ***Sravanam** - Ascultarea povestirii sacre a **lilas**-urilor, sau a întâmplărilor terestre ale Domnului sub ipostaza unei încarnări. Aceste povestiri sacre, cât şi semnificația lor mistică trebuie relatate de către un maestru inspirat şi înțelept.*
2. ***Kirtanam**- A înălța cântece gloriei lui Dumnezeu. Şi imnurile şi cântecele creştine fac parte din această categorie.*
3. ***Smaranam**- A-ți aminti permanent de numele Lui şi a simți prezența Sa prin intermediul unei atitudini mentale dobândite o dată cu repetarea neîncetată a rugăciunilor.*
4. ***Padasevanam** - Slujirea la picioarele Domnului. Devotul concepe lumea ca fiind tălpile Ființei Supreme. Astfel, servind umanitatea, devotul îşi oferă serviciile în chip simbolic la picioarele Domnului.*
5. ***Archanam** - Adorarea lui Dumnezeu cu ajutorul unor rituri de purificare (**puya**). Acest lucru presupune distrugerea ego-ului şi oferirea de sine, ca vas curat, pentru umplerea cu fluid divin.*
6. ***Vandanam** - Prosternarea în fața Domnului cu conştiința deplină că prezența Sa vibrează în toate numele şi toate formele, nu numai în mine însumi. Acest lucru dezvoltă o anume formă de umilință, în care înțeleg particulele de viață care sunt în raport cu totalitatea Creației, din care fac parte.*
7. ***Dasiam** - Cultivarea permanentă a sentimentului că sunt*

servitor al Domnului. Îi execut întocmai şi la timp poruncile.

8. ***Sakhiam*** *- Cultivarea sentimentului de prietenie față de Domnul, în sensul întreținerii unui fel de relație personală, intimă, cu El.*

9. ***Atmanivedanam*** *- Dizolvarea completă a ființei devotului în Ființa Supremă. Acest stadiu echivalează cu* ***asampranata samadhi,*** *starea de plenară acceptare a jertfei de sine prin contopirea, fără nicio urmă de conştiință a separației, între sine şi Divin.*

Practicarea primilor paşi, cum sunt cei privitori la ascultarea povestirilor sacre şi la cântecele înălțate Gloriei Divine, sunt relativ simpli. Ei au menirea de a menține centrată mintea devotului asupra Atotputerniciei dumnezeieşti şi creează stări de spirit pozitive, de

O puritate deosebită. Chiar şi practicanții cu puternice tendințe intelectualizante pot beneficia în chip considerabil de pe urma recitării pioase a textelor sacre şi a cântecelor religioase, dacă o fac din toată inima lor.

Când un ***bhakta*** *a fost pregătit prin practica acestor stadii inițiale de ardoare, se poate începe dificila sarcină de aducere la împlinire a stadiilor superioare. În orice caz, indiferent pe ce treaptă a practicii ne-am afla,* ***bhava*** *(sau sentimentul de pură devoție al aspirantului) este de cea mai mare importanță. În conformitate cu diversele tipuri temperamentale, tradiția hindusă a postulat cinci forme diferite de relație între un devot şi Ființa Divină:*

1. ***Shanta*** *- Este un sentiment curat de pace, golit de orice urmă de dorință, ignoranță sau emoție. Prezența unui astfel de sentiment nu este perceptibilă din afară, cu atât mai mult cu cât el nu se afişează. Este atitudinea devoțională proprie unui jnana-yogin.*

2. ***Dasia*** *- Devotul se consideră un sclav al lui Dumnezeu, pe care îl vede în toate lucrurile, cu excepția lui însuşi. Devotul se consideră în mod sincer şi neipocrit inferior restului umanității. Abandonându-se, în chip umil, în mâinile divine, devotul se bucură să-i servească pe toți. Hanuman, personaj mitologic al* ***Ramayanei****, care şi-a dedicat ca oştean întreaga sa viață slujirii lui Rama (încarnare a lui Vishnu), reprezintă exemplul cel mai bun pentru definirea unui astfel de tip de relație.*

3. ***Sahkia*** *- Dumnezeu este văzut ca un amic spiritual, către care ne putem îndrepta în vederea unui sfat, unei consolări sau*

unei companii plăcute. Relația între zeul Krishna şi prințul Arjuna, aşa cum a fost ea povestită în ***Bhagavad-gita****, constituie o relație de acest tip.*

4. ***Vatsalia*** *- Este relația între un tată şi un fiu, în care Dumnezeu este văzut ca un Copil Divin. Este deseori definită prin exemplul Yashodei şi al fiului ei Krishna. La creştini, prin relația între Iosif teslarul şi Iisus.*

5. ***Mathuria*** *- Reprezintă relația între devot şi Ființa Divină asemănătoare relației între un iubit şi amanta sa. Dar este vorba despre o dragoste de o puritate nemaipomenită, neatinsă de nici cea mai mică urmă de gând desfrânat. Este foarte greu de realizat practic. Este metoda folosită în mod frecvent în scrierile misticilor* ***sufi*** *sau creştini (Teresa de Avila, Sfântul Ioan al Crucii). Din această stare se degajă o ardentă şi extrem de pură sete de a atinge şi a îmbrățişa forma Lui, fizică şi astrală. În Yoga, această sete mistică este simbolizată prin intermediul iconografiei care arată uniunea între Siva şi Shakti în Sahasrara chakra, centrul aflat în creştetul capului. Este cea mai elevată formă a sentimentului devoțional.*

Mai există şi alte forme de ***bhava*** *(sau sentimente devoționale), care au fost considerate în afara tipurilor de relații normale între devot şi Dumnezeu. Ele nu se cultivă în mod deliberat ca o cale spre Ființa Divină, pentru că nici nu sunt uşor de menținut printr-o practică zilnică.*

Când cineva îşi aminteşte de El, chiar cu sentimentul de ură, mintea sa este tot atât de bine centrată asupra Ființei Supreme. Prin intermediul acestui tip ciudat de concentrare, care apelează la emoții viscerale, ***bhakta*** *poate dobândi totuşi mântuirea, pentru că răul cedează până la urmă în fața binelui şi pentru că supărările trecătoare față de Ființa Iubită sunt tot o dovadă a atenției pe care i-o acordă.*

Diverşi demoni din mitologia hindusă, precum Kamasa şi Ravana, au dobândit izbăvirea în acest mod „negativ".

În acord cu tradiția clasică, ființa umană experimentează paisprezece stări diferite de conştiință: ***fizică, astrală, mentală, supramentală, superconştiință, inconştiență, subconştiență, vis, supracosmică, dual㠹 multiplă****,* ***virat*** *(Dumnezeu ca Cosmos),* ***divină şi absolută.*** *Practicarea căii* ***Bhakti-yoga*** *îl poate conduce pe aspirant de-a lungul câtorva dintre ele sau chiar a tuturor acestor stadii. Devotul devine în mod particular subiect al*

unor viziuni, al unor fenomene luminoase percepute în mijlocul frunții şi al altor manifestări de natură psihică. Aceste viziuni pot cauza stări de teroare interioară, în special pierderea conştiinței corpului fizic, ceea ce poate provoca uneori chiar moarte clinică. Totuşi, aspirantul nu trebuie să se descurajeze (să fie „slab de înger “, cum spun creştinii), şi nici nu trebuie să se lase călăuzit de astfel de experiențe interioare, care apar şi dispar, de-a lungul perioadelor de tranziție către stadii superioare, la începutul unui progres spiritual serios. Printr-o practică regulată şi persistentă se urmăreşte depăşirea unor astfel de fenomene, către meditația calmă, către pace şi bucurie mistică. Trebuie urmărit scopul precis de a menține cât mai mult timp posibil o stare constantă de meditație şi, mai încolo, de a ajunge în ***samadhi****, starea de superconştiință.*

În toate religiile, Adevărul ne apare diluat, adaptat înțelegerii maselor. Se transformă, adeseori, dintr-o experiență profund interioară în ceva extern şi obiectual, pierzându-se astfel ceva din adevărata sa natură.

Atitudinea esențială adoptată în fiecare religie este aceea de a căuta refugiul în spovedanie, rugăciune şi în contopirea definitivă în puterea supremă a Divinității. Ceea ce promovează un ***bhakta*** *în mod esențial este conştiința acestui fapt universal, fără prezența căruia toate celelalte cai Yoga şi orice progres spiritual adevărat se vor vedea pur şi simplu amenințate în natura lor.*

CAPITOLUL IX

MEDITAȚIE Şi JAPA: TEORIA MANTRA-YOGA

„Mantra-Yoga este o ştiință exactă. MANANAT TRAYETE ITIMANTRAH stă scris în scripturi (gândind în mod constant la Mantra, fiecare va fi protejat şi se va elibera din ciclul naşterilor şi al morții). Mantrele se numesc aşa pentru că dau naştere unui proces mental. Rădăcina ***mant*** *din care provine prima silabă a cuvântului* ***mantra****, înseamnă în sanscrită «a gândi», iar* ***tra*** *vine de la* ***trai****, care înseamnă a proteja sau a elibera din sclavia lumii fenomenale. O* ***mantra*** *generează forța creativă şi prilejuieşte obținerea Fericirii eterne. De asemenea, dacă se repetă constant, trezeşte conştiința."*

SWAMI SIVANANDA, Japa Yoga

O ***mantra*** *este o energie mistică conținută într-o structură sonoră. Orice* ***mantra*** *include în vibrațiile ei o anumită putere. Prin concentrare şi repetiție i se eliberează energia, iar aceasta ia o formă. Japa sau Mantra-Yoga este acea practică de-a lungul căreia puterea conținută în mantre se aplică în anumite scopuri.*

Fiecare ***mantră*** *este constituită pe baza unei combinații de sunete derivate din cele cincizeci de litere ale alfabetului sanscrit. Această limbă a fost denumită din cele mai vechi timpuri ca o* ***devanagari****, care tradus ar însemna „limba zeilor". Înțelepții antichității, fiind la unison cu nivelurile superioare de conştiință, cunoşteau foarte bine puterea inerentă conținută în simțuri şi utilizau combinații de sunete ca să stabilească vibrații specifice. Aplicarea sistematică a acestor vibrații putea mişca literalmente munții. De fapt, o teorie despre construcția piramidelor sugerează că acestea sunt fructul unei mari dezvoltări a ştiinței manipulării sunetelor, lucru care le-ar fi permis egiptenilor să sculpteze şi să mute pietre de proporții imense. Dacă asemenea fapte pot fi atribuite sau nu controlului sunetelor, e ceva ce nu s-a stabilit prin ştiința modernă. Totuşi, nu există nicio îndoială că sunetul exercită un efect bine definit şi care se poate prevedea asupra corpului şi psihicului uman. Un exemplu elocvent este diferența între muzica clasică şi muzica „rock ". În timp ce prima tinde să aibă un efect*

sedativ, cea de-a doua este o instigare la exaltarea simțurilor. La un nivel mai subtil, există diverse ***mantre*** *care se aplică în anumite scopuri. Mai precis, aceste* ***mantre*** *întorc mintea către concentrarea în Cel Suprem şi eliberează energia spirituală conținută în* ***chakras****-urile corpului.*

Există diferite tipuri de ***mantre****. Unele, numite* ***bija*** *sau mantre-seminţe, sunt lipsite de un conținut exact. Acționează în mod direct asupra* ***nadis****-urilor (tuburile nervoase ale corpului astral), vibrând în* ***chakras****-uri de-a lungul măduvei spinării, exercitând o formă de masaj subtil care eliberează energia blocată şi permite lui* ***Kundalini*** *să curgă mai liber. În acest tip de mantre, numele şi forma constituie unul şi acelaşi lucru şi nu pot fi separate. De asemenea, există alte tipuri de* ***mantre,*** *care au o semnificație şi pot fi traduse. Sunt mantrele abstracte sau* ***nirguna****, care produc vibrații puternice în corp, dar, de asemenea, proclamă verbal uniunea cu conştiința pură şi nemanifestată. Mai comune sunt, totuşi,* ***mantrele*** *care se referă la o zeitate şi prin care, împreună cu repetarea sunetului, se vizualizează o formă specifică cu atribute. De exemplu, o persoană cu o natură mai introspectivă, înclinată spre distrugerea aspectelor negative din ființa sa, va repeta o* ***mantră*** *închinată lui Shiva. Un cap de familie, al cărui ideal este acela de a se transforma într-un soț iubitor şi responsabil, va medita asupra numelui lui Rama. Un individ care o să îl vadă pe Dumnezeu ca pe o ființă infinită, iubitoare, şi chiar un pic ştrengară, va putea repeta* ***mantra*** *lui Krishna.*

Sunetul - originea întregii materii

„La început a fost Cuvântul, şi Cuvântul era Dumnezeu, şi Cuvântul era la Dumnezeu." Cuvântul din ***Biblie*** *este* ***Sabdabrahma*** *din Tantra hindusă. Cuvânt, sunet,* ***mantra****, acestea sunt părți integrante din cosmologia hindusă, şi nu pot fi separate de ea.*

Luându-şi principiile din cosmologie, în afara câmpului pur teoretic, Japa sau repetiția ***mantrei*** *este o forță care pune în funcțiune într-o formă practică energia conținută în sunete. Japa este calea care ne conduce de la nivelul macrocosmic la cel macrocosmic, fiind un adevărat vehicul care îl duce pe un individ la Izvoarele Originare.*

La început, ***Shakti****, sau Cosmosul, nemanifestată, plutea ca un ou în vidul imobil şi tăcut. Era o masă de energie, latentă şi nediferențiată. Era sămânța care conținea în sine toate universurile.*

Se odihnea în vidul cosmic, înflorind, alternativ, în Cosmosul manifestat şi evoluat, dar şi retrăgându-se în sine însuşi, mai apoi, în faza disoluţii sau ***pralaia.*** *Pentru eternitate, la fel ca ciclurile zi/noapte, universul e într-o fază de expansiune în forma de materie, iar apoi într-o alta când se contractă, întorcându-se la forma originară de energie.*

În timpul fazei de disoluţie, ***Shakti****, numită şi Puterea Divină sau Energia Cosmică, rămâne inactivă. Aşa cum tulpina zace virtual în bulb, la fel acest univers de nume şi forme, aşa cum îl cunoaştem, trăieşte în stare* ***latentă*** *în* ***Shakti****. În inima ei dorm cele trei calităţi:* ***sattva*** *(lumină şi puritate),* ***rajas*** *(activitate) şi* ***tamaş*** *(inerţie), ale căror combinaţii caleidoscopice impregnează tot universul.*

Evoluţia cosmică are loc de la inconştient, imobil, necunoscut şi nemanifestat. Pe de altă parte, evoluţia umană este ca o călătorie de întoarcere de la microcosmosul fizic cel mai dens spre Absolutul Divin. Într-un caz mişcarea este centrifugă, în cealaltă e centripetă - în viziunea tantrică, sunetul este cel care, fiind o vibraţie a inteligenţei divine nediferenţiate, pune ca un catalizator în funcţiune evoluţia cosmosului manifestat, o vibraţie primordială rupe letargicul echilibru al lui ***Shakti,*** *făcând să se trezească* ***rajas*** *(principiul dinamic al activităţii), care va duce la capăt creaţia de multiple universuri. Vibraţia cauzală* ***Sabdabrahma*** *este nesonoră şi nediferenţiată. Este longitudinea undei înţeleasă ca Dumnezeu.*

Din această ***mare*** *vibraţie cosmică* ***(Sabdabrahma)*** *descinde* ***Shakti****, lucrând cu două câmpuri de forţă magnetică, pe care şi le proiectează în* ***două*** *aspecte:* ***Nada*** *şi* ***Bindu. Bindu*** *este o forţă pozitivă şi* ***masculină,*** *constituie baza pe care se oferă* ***Nada****, care, fiind o forţă feminina, negativă şi centripetă, promovează evoluţia universului manifestat. Ambele forţe sunt considerate ca aspectul patern şi matern ale Puterii Cosmice Supreme. Că ele provin din* ***Shakti*** *şi se intersectează în ea, acest lucru nu este o separaţie definitivă, ci o dualitate în unitate. Această dualitate de poli (negativ-pozitiv, masculin-feminin) constituie substratul lui* ***Shakti*** *manifestat şi este cea care menţine coeziunea moleculelor în lumea fizică. Prin intermediul unor aparate speciale putem filma transformarea bobocului de trandafir. Ca un boboc, universul se deschide şi se extinde. După prima diferenţiere, care conţine energiile seminale ale universului, masa de energie vibrantă continuă diferenţierea şi expansiunea în formă de unde. La a cincea*

diferențiere, deja energia a evoluat până în planul cel mai dens, prin creația a cincizeci de sunete articulate (literele alfabetului sanscrit), numite şi ***varnas. Varna*** *înseamnă în limba sanscrită „culoare", şi toate sunetele au un corespondent vibrant de culori în lumea invizibilă.*

Universul formelor s-a creat plecându-se de la aceste combinații şi permutări de sunete radicale. Sunetele, fiind vibrații fizice, sunt capabile de a produce forme fizice. Combinațiile complexe de sunete produc formele complicate. Anumite experimente au demonstrat că notele produse de anumite instrumente pot desena, pe o suprafață de nisip, figuri geometrice definite. Pentru a produce o formă particulară trebuie emisă o notă specifică, pe un anumit ton. Repetiția aceleiaşi note într-un ton identic dă naştere unei duplicări a formei. Sub toate formele lumii fizice se află undele oscilante ale celor cincizeci de sunete originare, în diversele lor combinații. Sunetul este, deci, o formă potențială, iar forma nu e decât sunet manifestat. Datorita naturii oscilante a materiei şi a minții receptoare, lumea formelor manifestate nu poate fi experimentată decât distorsionat, ca o iluzie.

Fragmentate şi împărțite, aceste sunete în număr de cincizeci s-au scufundat în coridorul timpului şi s-au pierdut pentru memoria umană. Totuşi, sanscrita derivă din ele, şi toate limbile existente în lume prin sanscrită se apropie de izvorul originar ***Mantrele*** *sunt puteri sonice, derivate din* ***varnas*** *şi relevate în silabele sanscrite ale înțelepților din vechime.*

Sunetul ca Energie

Silabele sacre utilizate în meditație de către aspiranții spirituali sunt, în general, denumiri sanscrite ale Absolutului. Pentru că puterea divină se manifestă prin sunet, ***Mantra*** *este corpul subtil al Divinității.*

Teoria despre repetarea ***mantrelor****, sau* ***Japa****, susține că prin repetiția silabelor cu precizie şi intensă dăruire poate fi evocată forma Divinității care patronează* ***mantra*** *respectivă. De exemplu, meditația asupra* ***mantrei*** *OM NAMAH SHIVAIA evocă forma lui Shiva, în timp ce asupra* ***mantrei*** *OM NAMO NARAIANAIAo evocă pe cea a lui Vishnu. Vibrațiile produse de sunetul unei* ***mantra*** *sunt foarte importante şi, de aceea, pronunția lor trebuie să fie extrem de corectă. Sincronizându-se cu lungimea de undă a unei* ***mantra****, practicantul se vede transportat de la nivelul grosier al sunetului articulat, prin pauza învăluitoare a universului material, până la*

Divinitatea personalizată şi, în final, până la energia originară şi nediferențiată a Puterii Supreme. E necesar, ajunşi în acest punct, să ne referim la microcosmos, care nu e decât un macrocosmos în miniatură. Microcosmosul este vehiculul în care se va efectua călătoria de întoarcere la sunetul articulat, până la Puterea Generatoare. La fel ca un cosmos, individul este supus înfloririi, maturității şi disoluției în mod permanent, prin nenumăratele sale vieți trecute şi viitoare. Forțele centrifuge şi centripete se manifestă în om prin intermediul respirației şi bătăilor inimii. În om, ***Nada*** *sau puterea vitală a universului ia forma lui* ***Kundalini****, forța psihică ce zace încolăcită ca un şarpe, cufundată în somn astral, la baza şirei spinării. Această energie zvâcneşte cu vibrațiile celor cincizeci de sunete de bază, care, în final, ajung la articulare fizică cu ajutorul corzilor vocale.*

În teoria yoginică, gândirea, forma şi sunetul sunt unul şi acelaşi lucru, cum aburul, apa şi gheața sunt o unică substanță. Sunt doar aspecte diferite ale unei lungimi de undă particulare sau, cu alte cuvinte, o aceeaşi energie vibrantă manifestată pe diverse niveluri de conştiință. Forma se manifestă în minte, în care urechile aud sunetul şi îl trimit conştiinței.

Gândul şi sunetul se manifestă în patru stadii diferite, sunetul aflându-se la o extremitate a spectrului, iar gândul, la cealaltă extremitate. Japa transportă individul de la inferior la stadii superioare. ***Vaikhari,*** *cum se spune în sanscrită cuvântului vorbit, este un sunet dens şi audibil în grad maxim de diferențiere. Este un gând codificat în limbaj şi exprimat la nivelul cel mai concret. În acest prim stadiu, gândul implică nume şi formă. Numele e unit cu unda de gând şi nu poate fi separat. Pronunțând cuvântul „pisică" se vizualizează o formă. De asemenea, şi invers se poate. Totuşi, cu cât cuvântul e mai abstract, de exemplu „Dumnezeu", cu atât conceptualizarea va fi mai dificilă.*

Folosirea limbajului presupune diferențierea gândului în cuvânt. Acest proces are loc în timpul celui de-al doilea stadiu, ***madhiama.*** *O persoană care vorbeşte şi scrie îşi selecționează, printr-o prismă tulburată de prejudecăți, impresii, emoții şi alte limitări. Acestea sunt traduse din nou în gândire de către cititor sau ascultător, a cărui minte este, la rândul ei, întunecată de propriile ei idei. Transmiterea gândului prin limbaj duce, inevitabil, la confuzie.*

Pashianti, *al treilea stadiu, reprezintă vizualizarea sunetului, comunicarea telepatică în care se percepe literalmente forma*

gândului. Este nivelul universal în care gândurile se mişcă, iar aici nu există diferențiere între gând, nume şi formă. Un hindus, un eschimos, un spaniol şi un german pot privi toți, în acelaşi timp, o floare şi pot experimenta acelaşi gând, în identicul limbaj nonverbal.

***Para**, stadiul superior, este transcendental. Nu e format de nicio lungime de undă particulară şi se află deasupra tuturor numelor şi formelor. Este substratul originar şi imuabil al tuturor limbilor lumii. Este o energie pură sau o **shakti.** Îi corespunde lui **Sabdabrahma,** sunetul potențial nediferențiat, Vibrația Divină care le cuprinde şi le uneşte pe toate.*

Gândul nu se poate capta la primul nivel al experienței vocale sau vizuale. Vibrațiile lui sunt destul de rapide, chiar şi în planul inferior. La nivel telepatic poate călători instantaneu în oricare loc. în starea transcendentală, totul se resoarbe în unicul sunet primordial sau vibrația divină. Acest ultim stadiu al gândului, unic şi universal, nu se poate atinge prin meditație, pentru că el reprezintă ceea ce noi în mod normal numim Dumnezeu.

Folosirea vibrațiilor sunetului în meditație

*Japa este o metodă de a canaliza propria conştiință de la nivelul cel mai inferior cu putință până la cel mai elevat. Repetată, verbal sau mental, o **mantra** înalță mintea până la stadiul telepatic, întâi, şi apoi, la cel transcendental. Mantra „Rama", de exemplu, are o formă specifică ce se confundă cu numele în stadiul telepatic. La al patrulea nivel, numele, forma şi propria Ființă nu se mai disting. Se reunesc, şi ceea ce predomină e o stare de fericire transcendentală. Nu e bine să spunem că în acest caz se gustă din fericire, ci că ne cufundăm total în fericire. Aceasta e adevărata experiență a meditației.*

Puterea sunetului e cutremurătoare. Dincolo de imagini şi forme, el mai poate genera şi idei, emoții şi experiențe. Pur şi simplu ascultând voci, mintea poate experimenta plăcere sau durere. Dacă cineva strigă: „Un şarpe, un şarpe!", cel ce ascultă va sări imediat înspăimântat. S-a creat prin emiterea unor cuvinte conştiința prezenței a ceva considerat ca periculos. Mintea reacționează terorizată şi corpul tresaltă de teamă. Dacă aşa putere declanşează numele unui lucru obişnuit din această lume, imaginați-vă ce putere stă ascunsă în numele Domnului.

Japa este unul dintre drumurile cele mai directe de a ajunge la Autorealizare, sau la Conştiința Universală. Determină dispariția din minte a impurităților cum sunt mania, avariția, desfrâul şi

altele, care ascund lumina interioară. La fel cum o oglindă murdară îşi recuperează puterea de a reflecta imagini atunci când e curată, tot aşa mintea din care au fost eliminate impurităţile dobândeşte capacitatea de a reflecta adevărul spiritual cel mai elevat. Chiar şi numai o recitare scurtă, cu un sentiment de profundă concentrare asupra semnificaţiei ***mantrei****, distruge impurităţile mentale.*

Japa făcută cu credinţă, cu dăruire şi cu puritate creşte în noi puterea spirituală, prilejuind apariţia virtuţilor şi a puterilor zeităţii care patronează ***mantra****, şi, în acelaşi timp, ne conferă iluminare şi fericire eternă.*

Cel Suprem nu este o entitate individuală. Dumnezeu este o experienţă care are loc pe o lungime de undă specială. Japa produce în minte forma zeităţii conectate la ***mantra****. Cu ajutorul unei practici constante, această formă trezită în minte se transformă în centrul propriei conştiinţe şi poate fi realizată direct.* ***Mantra*** *divinităţii preferate, prin urmare, este Divinul însuşi. Repetiţia cu mintea concentrată asupra semnificaţiei* ***mantrei*** *şi în atributele specifice zeităţii conduce repede la Realizarea Divinului în noi. Chiar şi prin intermediul simplei puteri vibratorii, fără o cunoaştere a semnificaţiei, Japa poate conduce la meditaţie. Totuşi, în acest caz, se va întârzia foarte mult realizarea interioară.*

Iniţierea în Mantra

Dacă e posibil, înainte să încerci practicarea Japei, ar trebui căutat un guru, pentru a primi de la el iniţierea în Mantra. Această iniţiere este scânteia care pune în funcţiune energia spirituală latentă care doarme în oricare inimă omenească. O dată aprins, focul se va hrăni din meditaţie şi cu Japa zilnică. Numai aceia care sunt cu adevărat puri îi pot iniţia pe ceilalţi. Prin urmare, este foarte important să găseşti un guru calificat. Pentru ca acesta să poată implanta cu succes ***mantra*** *în inima discipolului, trebuie ca mai întâi să fi cucerit puterea ei. Acest lucru înseamnă că* ***guru*** *a meditat el însuşi asupra* ***mantrei*** *pe care vrea să i-o dea discipolului şi că, prin intermediul ei, a obţinut experienţa mistică a lui Dumnezeu. În momentul iniţierii, guru trezeşte* ***mantra shakti*** *sau puterea în conştiinţa sa şi i-o transmite, împreună cu propria lui energie, discipolului. Dacă discipolul este receptiv, primeşte masa iradiantă de energie în propria lui inimă şi se simte imens întărit. Guru,* ***mantra*** *şi discipolul sunt uniţi prin Puterea Divină manifestată în conştiinţă.*

Între guru şi discipol trebuie să existe o afinitate psihică, căci

calea spirituală este un angajament făcut pe toată viața. Guru va continua să îl călăuzească pe aspirant şi să îl purifice, pregătindu-l pentru Realizarea Divinului, fie cu ajutorul metodei ***Japa,*** *fie prin alte tehnici. Nu există scurtături care să ducă mai repede la obiectivul final. Nu cred că mai e nevoie să repet că cei ce vând* ***mantre,*** *având un adevărat concern de publicitate în spatele lor, trebuie ocoliți, mai ales aceia care promit că efectul acestor* ***mantre*** *va fi imediat.*

Aceştia nu sunt decât nişte oportunişti care profită de instinctul spiritual natural al celor ce caută în mod sincer Adevărul.

Dacă cineva nu poate întâlni un guru, poate să aleagă o ***mantra*** *care îi pare mai adecvată şi să o repete în fiecare zi cu credință şi dăruire. Aceasta va produce prin ea însăşi un efect purificator, care îl poate duce, în cele din urmă, la dobândirea conştiinței divine.*

Totul în acest univers vibrează în lungimi de undă specifice, care pot fi manipulate. De exemplu, când tonul se intensifică, nota scoasă de vioară poate sparge pahare. Diverse ***mantre****, chiar dacă au o eficacitate asemănătoare, vibrează în lungimi de undă diferite. În momentul inițierii, guru, sau însuşi inițiatul, alege o* ***mantră*** *în conformitate cu anumite unde mentale ale acestuia. Vibrațiile* ***mantrei*** *şi cele ale minții discipolului trebuie să fie compatibile. Mintea inițiatului trebuie să fie, de asemenea, receptivă la divinitatea care o patronează, a cărei formă şi-o va încorpora în final în propria lui conştiință. Procesul de punere la unison a corpului şi a minții cu* ***mantra****, cu ajutorul meditației* ***Japa****, este un proces prelungit şi delicat. Când, până la urmă, sintonizarea lor a reuşit, meditația survine uşor. În decursul meditației, fluxul de unde mentale, care au fost canalizate prin repetiția* ***mantrei****, se intensifică enorm. Cu cât mai profundă va fi meditația, cu atât mai marcant îi va fi efectul. Concentrarea minții proiectează un torent de forță prin interiorul craniului, dând naştere unui magnetism care acoperă corpul, de sus în jos, într-o suavă baie de electricitate. Sub această formă* ***Japa*** *conduce la Vibrația divină şi la experiența acestei linişti eterne, care capturează toate sunetele în tăcerea primordială.*

CAPITOLUL X

JAPA ŞI MEDITAȚIA: PRACTICA VEDANTINĂ

*„Eficacitatea metodei **japa** se accentuează o dată cu gradul de concentrare: mintea trebuie fixată la Sursa Primordială; numai aşa se vor obține beneficii maxime din folosirea **mantrei.** Fiecare **mantra** posedă o forță cutremurătoare. E o masă de energii radiante **(tejas)** care transformă substanța mentală producând o mişcare particulară în gândire. Vibrațiile ritmice produse prin repetarea unei **mantra** reglează vibrațiile instabile din cele cinci corpuri. **Mantra** controlează tendințele naturale ale minții şi contribuie la întărirea forței spirituale".*

SWAMI SIVANANDA Practica Yoga

*Mantrele sunt invocații sanscrite către Ființa Supremă. Propulsate prin tehnica **japa,** aceste invocații trec de la nivelul pur verbal, prin stadiile mental şi telepatic, până la a se converti în energie pură. Dintre toate limbile, sanscrita este cea mai apropiată de limbajul telepatic, datorită afinității ei cu cele cincizeci de sunete originare. Prin. Urmare, este cel mai direct drum spre starea transcendentală.*

*În ciuda pretențiilor unora, **mantrele** nu pot fi confecționate pe măsura indivizilor. Ele au existat dintotdeauna în stare latentă, în formă unor energii sonice. Aşa cum gravitația a fost descoperită, şi nu inventată, de Newton, mantrele au fost şi ele revelate de vechii maeştri, codificate în scripturi şi transmise, prin generații, de la guru la discipol. Deşi e un semn de păstrare a Tradiției ca guru să accepte, pentru inițierea pe care o face, fructe şi flori şi bani, vânzarea de mantre, practicată actualmente în Occident, este în mod radical contra normelor spirituale. Nici **mantra**, nici zeitatea, nici guru nu trebuie să fie schimbați o dată aleşi. Există mai multe căi pentru a urca muntele. Perseverența în fiecare dintre ele îl va conduce pe aspirant pe culme mult mai rapid decât în cazul în care acesta îşi cheltuie energia explorând toate căile posibile.*

*Mantre **de tip** şaguna*

***Mantrele** utilizate de către aspiranții spirituali pentru atingerea Realizării Divine sunt numite şi **mantre** ale divinității.*

*Sunt **mantre** de tip **şaguna**, cu calităţi personale, care ajută procesul de conceptualizare, la fel cum o fac şi simbolurile vizuale. O dată cu trecerea timpului, meditaţia dă naştere chiar formei reale a zeităţii particulare.*

***Mantra**, ca structură sonoră a conştiinţei, este divinitatea însăşi. Forma sa de manifestare este partea vizibilă a sunetului. Ca urmare, trebuie repetată într-o formă adecvată, fiind atenţi la silabe, cât şi la ritmul rostirii lor. Dacă vor fi traduse, nu vor mai fi nişte **mantre**, deoarece noile vibraţii ale sunetului creat prin traducere nu mai constituie corpul zeităţii şi, prin urmare, nu o pot evoca.*

Numai vibraţiile ritmice ale silabelor sanscrite, în decursul recitării, pot regla vibraţiile instabile ale devotului şi pot face să apară forma zeităţii.

Occidentalii sunt înclinaţi să creadă că mantrele se referă la diverşi zei ai panteonului hindus şi că exercită o prea mare diversitate, care ar împiedica experienţa culminantă a Gândului Unic. Nu trebuie să uite aceştia că zeităţile sunt doar aspecte ale uneia şi aceleiaşi Divinităţi Unice, a cărei mărime este incomensurabilă şi nu poate fi înţeleasă de minte la începutul practicii spirituale. O să folosesc din nou comparaţia cu muntele şi cu multiplele poteci care duc pe vârful lui. Aceste poteci pot fi o bună comparaţie pentru a explica procesul de adorare a mai multor aspecte ale lui Dumnezeu. Muntele este unul, piscul lui e unul singur. Ajunşi pe el, se va putea obţine o viziune care va îmbrăţişa totalitatea.

*Orice **mantră** autentică trebuie să reunească următoarele caracteristici:*

1. *Trebuie să fi fost revelată de un maestru înţelept din vechime care a atins Perfecţiunea Auto-realizării prin intermediul ei şi apoi a transmis-o şi altora.*
2. *Trebuie să existe o divinitate care să o patroneze.*
3. *Trebuie să aibă o măsură silabica specifică.*
4. *Trebuie să posede **obija,** adică o sămânţă, care să îi confere o putere specială care este chiar esenţa **mantrei.***
5. *Trebuie să conţină de asemenea o putere divină activă, sau o **shakti**.*
6. *În sfârşit, există un obstacol, care are o tehnică subversivă de a ascunde conştiinţa pură conţinută latent în **mantra.***

Cu cât mai repede va fi înlăturat acest obstacol, va fi demolat prin repetarea constantă şi prelungită, cu atât mai rapid se va revela conştiința pură, şi devotul se va bucura de viziunea indusă de zeitatea aleasă.

Toți devoții nu fac altceva decât să adore acelaşi Atman suprem. Diferențele nu există decât în percepțiile diferite ale adoratorilor, şi se datorează necesității multitudinii de aproximări ale lui Dumnezeu. Distinctele temperamente umane se simt, ca atare, atrase de manifestările particulare ale Divinității. Unele persoane se simt înclinate către linişte; altele, dimpotrivă, spre activitate. Unii se integrează mai uşor naturii; altora le convine abstragerea intelectuală. E mult mai uşor să te apropii de Dumnezeu dacă există o relație de compatibilitate cu manifestarea Sa cea mai nimerită firii noastre. Armonia între aspirant şi zeitatea aleasă ca protectoare este esențială din acest punct de vedere. Totuşi, nu se va atinge obiectivul dacă nu vom reuşi să vedem zeitatea preferată şi în ceilalți zei şi în toate ființele. Altfel, există pericolul fanatismelor sau;, i unor atitudini exclusiviste, care sunt negația însăşi a vieții spirituale.

În momentul inițierii, inițiere prezidată spiritual de un guru, se alege o zeitate sau o ***Ishta devata,*** *cum i se spune în sanscrită. Toată lumea a adorat anumite zeități în viețile trecute şi impresiunile lăsate de aceste adorări au fost gravate în mintea subconştientă. Aceste impresiuni au influențat vibrațiile mentale şi au contribuit la formarea unei mentalități particulare pe care o avem acum. Faptul de a-l fi adorat pe Shiva într-o naştere anterioară ne determină să îl dorim şi în această viață şi ne conferă anumite caracteristici mentale, cum ar fi stoicismul şi dragostea de singurătate. Cine îl alege pe Shiva ca* ***Ishta Devata*** *se va simți atras de singurătate. Persoanele căsătorite, pentru care familia, responsabilitățile şi ordinea sunt idealuri de viață, se vor simți mai atrase de Rama, fiu, soț şi legislator ideal. Krishna îi atrage pe majoritatea indivizilor devoționali şi extravertiți care se ocupă de bunăstarea celorlalți. Ca copil ştrengar, tânăr dedat jocurilor divine pe câmpurile şi în pădurile din Vrindavan, şi marele împărțitor de înțelepciune din* ***Bhagavad-gita*** *sfera lui de atracție îi cuprinde pe mulți. Cine simte o nevoie de adorare a aspectului maternal al energiei divine universale o poate adora pe Durga. Dacă cineva nu e capabil să descopere înclinația lui naturală, guru îi va alege el zeitatea, după ce acesta şi-a observat discipolul şi a hotărât ce i se*

*potriveşte. O dată ce a fost aleasă zeitatea şi **mantra** caracteristică ei, şi după ce guru ne-a iniţiat în tainele ei, aspirantul trebuie să lucreze cu **mantra** până la atingerea Iluminării. **Mantra** se transformă în unicul său cântec, ca să zicem aşa, până când vibraţiile acesteia devin vibraţiile sale. În măsura în care această simfonie a fost cucerită, se va afla mai aproape de Dumnezeu.*

*De asemenea, ca exerciţii suplimentare, se pot repeta **mantrele** altor zeităţi, în vederea obţinerii unor atribute particulare noi. Repetarea mantrei OM AIM SIRASVATIAI NAMAH poate prilejui apariţia înţelepciunii, inteligenţei şi creativităţii. Mantra OM SRI MAHA LAKSHMIAI NAMAH conferă prosperitate şi bogăţii materiale. Mantra proprie zeului Ganesha face să dispară obstacolele în orice încercare.*

*MAHA MRITIUNYA MANTRA evită accidentele, bolile incurabile şi calamităţile şi dă prilejul menţinerii longevităţii şi dobândirii nemuririi. De asemenea, există o MOKSHA MANTRA, care aduce eliberarea. Cei ce practică zilnic **japa** acestei MANTRA se vor bucura de sănătate, viaţă lungă şi iluminare finală. Traducerea acestei atotputernice MOKSH A MANTRA este următoarea:*

„Ne prosternăm cu reverenţă în faţa Domnului celor trei ochi (Shiva), cel care e plin de dulce mireasmă, care hrăneşte toate fiinţele umane. Fie ca el să mă elibereze de sclavia naşterii şi a morţii, la fel cum fructul copt este eliberat de ramul său, şi să îmi permită să intru definitiv în nemurire"

Mantrele pentru Japa

1. *OM SRI GANAPATIAIE NAMAH A:*

„închinăciune în faţa Marelui Domn Ganesha "

OM este sunetul originar şi cel mai puternic al tuturor mantrelor. Face parte din aproape toate mantrele şi serveşte pentru a invoca cele mai pure şi supreme vibraţii. SRI este un titlu de respect şi reverenţă. MAHA înseamnă mare, grandios. GANAPATA este unul dintre numele lui Ganesha, zeu simbolizat grafic printr-o fiinţă cu cap de elefant, reprezentând un simbol al rezistenţei şi tăriei. Este zeul care face să dispară obstacolele şi duce la reuşită.

2. *OM NAMAH SHIVAIA:*

„închinăciunea în faţa Domnului Shiva "

Shiva este zeul tuturor asceticilor şi a oamenilor singuratici. Face parte din Trinitatea Hindusă: Brahma-Vishnu-Shiva.

Brahma şi Vishnu sunt asociaţi cu idea de creaţie şi, respectiv, de prezervare a armoniei creaţiei. Shiva, cunoscut şi sub numele de

Dansatorul Cosmic, patronează energiile distructive care împing universul la finalul fiecărei ere. Este procesul de ardere a ceea ce este vechi pentru a face loc noului. Într-un sens mai personal, energia lui Shiva este cea care distruge natura inferioară a individului, lăsând loc creşterii pozitive.

3. *OM NAMO NARAIANAIA:*

„închinăciune în fața Domnului Vishu "

NARAIANAIA este numele lui Vishnu, Apărătorul lumii. După creație, Vishnu este cel care pune ordine în univers. Vishnu este zeul care în mod regulat ia formă umană şi se încarnează pe pământ pentru a aduce beneficii umanității. Persoanele angajate în mod serios în mersul lor prin lume şi însărcinate cu menținerea armoniei vieții se simt mult mai atrase de acest aspect al lui Dumnezeu.

4. *OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAIA:*

„închinăciune în fața Domnului Dumnezeu, Vasudeva"

Apelativul de BHAGAVAN înseamnă Domn şi se referă la Vishnu. Vasudeva este un nume al lui Krishna şi înseamnă: „Acela care stă în toate lucrurile şi în care toate lucrurile stau". Krishna este unul dintre zeii cei mai iubiți. E considerat ca un maestru spiritual care a stat la originea ***Bhagavad-gitei****, unul dintre textele religioase orientale cele mai cunoscute. Persoanele se simt atrase de Krishna pentru natura lui veselă şi neastâmpărată.*

5. *HARI OM:*

HARI este un alt nume al lui Vishnu. Se referă la aspectul prin care el iartă acțiunile trecute ale celor care îşi găsesc refugiu la El şi le distruge acestora faptele negative. În afară de faptul că este apărătorul lumii, HARI mai este şi o călăuză în vederea mântuirii personale.

6. *OM SRI RAMAIA NAMAH:*

„închinăciune în fața Domnului Rama"

RAMA este o încarnare a lui Vishnu care a luat viață pe pământ pentru a restabili ordinea şi a recompensa virtutea. Istoria vieții sale este tema ***Ramayanei****. Viața lui a fost un exemplu de perfecțiune şi de responsabilitate. Rama şi Sita reprezintă relația devoțională ideală care poate exista între soț şi soție. Ambii constituie un model de căsătoriți şi persoane cu răspunderi familiale.*

7. *OM SRI DURGAIAI NAMAH:*

„închinăciune în fața Mamei Durga"

Divinitatea Supremă nu are calități şi atribute particulare, dar conține toate calitățile şi atributele. Principiile masculine sunt importante, dar, totuşi, ele trebuie să fie echilibrate de principii feminine, pentru că ambele reprezintă fața şi reversul aceleiaşi monede divine. Durga reprezintă aspectul maternal al lui Dumnezeu. Este forța, sau Shakti, prin care se manifestă Divinitatea; este, totodată, protectoarea şi binefăcătoarea. În conformitate cu mitologia hindusă, ***Chaitania****, sau conştiința pură, reprezentată de Brahma, Vishnu şi Shiva, în deplina lor* ***unitate****, a contribuit la naşterea Mamei Durga. În mod normal, este reprezentată iconografic printr-o femeie cu opt brațe, călărind un tigru, în brațe ducând flori şi arme pentru protecția oamenilor şi făcând gesturi de binecuvântare.*

8. *OM AIM SARASVATIAI NAMAH:*

„închinăciune în fața Mamei Sarasavti"

AIM este ***bija*** *lui Sarasavti, care, sub acest aspect oferă înțelepciune şi cunoaştere a artelor şi a muzicii. Este soția lui Brahma şi se ocupă de creația de noi lucruri şi idei. Ea este zeița care răspunde de împărtăşirea înțelepciunii şi cunoaşterii în lume. Este, de cele mai multe ori, adorată de persoanele care s-au dedicat artelor creative.*

9. *HARI RAMA HARI RAMA, RAMA RAMA HARI HARI HARI KRISHNA HARI KRISHNA, KRISHNA KRISHNA HARI HARI*

„Domnul meu Rama! Domnul meu Krishna!"

HARI este o formă de glorificare a persoanei divine.

Rama şi Krishna au fost cele mai cunoscute şi cele mai iubite încarnări ale lui Vishnu. S-au născut sub forme umane pe acest pământ pentru a călăuzi umanitatea spre salvarea eternă. Este o MAHA MANTRA, mijlocul simplu şi sigur de a atinge Realizarea Divinului în noi.

10. *OM SRI RAMA JAYA RAMA JAYA JAYA RAMA „Să-i urâm victorie lui Rama"*

JAYA înseamnă în limba sanscrită „victorie".

Mantre ***de tip*** *nirguna*

Dacă o mantră ***şaguna*** *are o anumită formă, cele de tip* ***nirguna*** *nu au aşa ceva. Ele nu invocă nicio zeitate, niciun aspect personalizat al lui Dumnezeu. Aceste* ***mantra*** *abstracte şi formule vedice se folosesc mai bine în vederea afirmării identității dintre sufletul nostru nemuritor şi întreaga creație divină. Deoarece există persoane cu temperamente diferite, trebuie să admitem că nu toți*

aspiranții se simt atraşi de o anumită zeitate. Mulți dintre ei percep universul în diverse expresii ale energiei, toate conectate şi întrepătrunse, şi provenind de la o Cauză Originară.

***Mantra** abstractă este cea mai adecvată pentru acest tip de temperament, pentru că va crea o vibrație în care meditatorul se identifică în totalitate cu Cosmosul. Repetând una dintre aceste mantre, meditatorul îşi pierde identitatea sa individuală şi se uneşte cu Natura. Se declară identic cu acest substrat omogen, cu aceasta energie sau această putere existențială care impregnează toate cele ce sunt.*

*Toate mantrele se înrădăcinează în silaba sacră **Om,** care este mantra abstractă şi supremă a cosmosului însuşi. **Om** este simbolul manifest al vibrației lui Dumnezeu. Tot universul provine din OM, se odihneşte în vibrațiile lui OM şi se dizolvă în OM.*

AUM, cum se scrie deseori, acoperă tripla experiență a omului: A reprezintă planul fizic: U reprezintă planul mental şi astral; M reprezintă starea de somn profund şi tot ceea ce se întâlneşte dincolo de zona intelectului. Sunetul transcendental al lui OM poate fi ascultat numai de maeştrii yogini, şi nu de urechile profanilor.

Literele alfabetului sunt emanații ale lui OM, care este rădăcina tuturor sunetelor şi literelor. A este primul sunet pe care îl pronunță aparatul vocal, iar M este ultimul. Între ambele se află sunetul U, care este un sunet mediu. Toate trei împreună cuprind gama de sunete. În afara acestei scări sonore, nu există limbi, nici muzică, nici poezie. Şi nu numai că din aceste sunete provin toate limbile şi gândurile, dar şi toate vibrațiile energiei universului.

*Datorită universalității lui, OM poate fi utilizat ca o **mantră** de către toți aceia care nu pot afla un guru, deşi chiar această universalitate şi simplitate a lipsei unei forme anumite o fac foarte dificilă pentru începători. E nevoie de o minte foarte puternică pentru concentrarea asupra acestei **mantre**. Tehnica **japa** cu **mantra** OM exercită o influență puternică asupra minții. Vibrațiile emanate de acest cuvânt au o forță teribilă. Dacă o intonăm, în timp ce ne astupăm urechile cu mâinile, vom simți vibrațiile ei la un nivel fizic rudimentar. Niciun alt sunet, intonat în mod similar, nu produce o astfel de putere vibrațională în craniu.*

Când mantra este pronunțată corect, sunetul provine din ombilic., cu o vibrație profundă şi armonioasă, şi se va manifesta, treptat, în partea superioară a foselor nazale; laringele şi cerul gurii sunt; baza sunetului. Limba nu se utilizează. M-ul este ultimul

sunet, şi se pronunţă închizând gura şi strângând lejer buzele. Pronunţat aşa cum se scrie, OM produce un anumit efect asupra sistemului nervos, aduce beneficii psihicului, dat; pronunţat corect, trezeşte şi transformă până şi ultimul atom, creând noi vibraţii şi deşteptând puteri fizice şi mentale latente.

Mantre abstracte

1. *SOHAM*

„Eu sunt Ceea ce există"

Meditatorul devine existenţa însăşi. Nu are nici formă, nici calităţi, nici trecut, nici prezent, nici viitor. Niciun tip de legături sau limitări nu îl reţin pe aspirantul rostind SOHAM să se fixeze ferm în propria lui minte.

2. *AHAM BRAHMA ASMI*

„Eu sunt Brahma"

Această mantră este de fapt o formulare vedantină. Meditatorul proclamă Uniunea lui deplină cu eternul Brahma. Făcând-o, el neagă hotărât corpul şi mintea şi îşi afirmă unitatea cu Absolutul.

3. *TAT TVAM ASI*

„Tu eşti Asta"

„Asta" îl desemnează pe eternul Brahma, iar „Tu" pe meditator. TAT TVAM ASI, una dintre marile afirmaţii vedantine, priveşte individul ca fiind parte integrantă din Brahma, Substratul Absolut al Creaţiei.

4. *OM*

Nu există o traducere a silabei sacre OM. Se compune din trei litere: A, U, M. Simbolic, reprezintă cele trei stări de conştiinţă ale întregii existenţe. A este stadiul de trezie. U este stadiul de adormire, iar M, stadiul de somn profund. ***Om*** *conţine* ***nada*** *şi* ***bindu. Nada*** *este sunetul vocal prelungit, iar* ***bindu*** *este sunetul ca un zumzet, făcut cu buzele închise, poziţie în care se şi termină rostirea mantrei.*

Ştiinţa mantrei este foarte complexă. Există chiar şi mantre cu scopuri speciale, cum ar fi vindecarea muşcăturilor de şarpe şi a bolilor cronice, dar acestea sunt o categorie inferioară şi sunt practicate în scopuri limitate, pragmatice. În lumea modernă vibraţiile sunetelor au început să fie utilizate în terapia fizică, şi li se studiază posibilităţile şi în alte domenii mai puţin inocente. Vechii înţelepţi din India posedau această tehnică sofisticată chiar de acum mii de ani şi foloseau sunetul, în formele lui dense şi subtile, pentru a traversa planurile conştiinţei umane şi pentru a atinge

această vibrație divină, vibrație care este o expresie a lui Dumnezeu. Începând în OM şi dizolvându-se în OM, mantra realizează un ciclu complet.

Meditația cu mantra

Există suficiente ajutoare practice pentru a progresa în ***Japa****, sau în meditația cu* ***mantra,*** *care au fost probate timp de mii de ani, bazându-se pe solide principii naturale şi psihologice.*

A murmura rugăciuni cu mătăniile în mână este forma de ***Japa*** *cea mai familiară în Occident. În India, mătăniile se numesc* ***mala.*** *Ele se utilizează deseori în repetiția* ***mantrelor.*** *Această* ***mala*** *contribuie la a menține atenția, e ca un focar pentru energia fizică şi este un ajutor pentru acțiunea de repetare continuă şi ritmică a* ***mantrelor.*** *O* ***mala*** *are 108 mărgele.* ***Meru*** *este denumirea circuitului întreg de o sută opt rugăciuni executate prin atingerea fiecărei mărgele în parte. Numărătoarea lor se face cu ajutorul vârfurilor degetelor, fără să utilizăm, în schimb, indexul, care are o energie psihică negativă. Mătăniile nu trebuie lăsate să atârne niciodată mai jos de ombilic, iar când nu se utilizează trebuie să rămână înfăşurate într-o pânză curată.*

O rugăciune de acomodare, înainte de începe practicarea ***japei*** *cu ajutorul* ***malei,*** *induce în noi puritatea sentimentelor. Cu ochii închişi şi atenția centrată fix între sprâncene, în* ***ajna chakra,*** *sau în zona inimii, în* ***anahata chakra,*** *trebuie să invocăm ajutorul gurului şi al zeității care patronează* ***mantra.*** *Mantra trebuie pronunțată clar, fără eforturi, pentru că zeitatea şi ea sunt unul şi acelaşi lucru. Repetarea nu trebuie să fie rapida, nici mai lentă, şi trebuie efectuată cu gândul centrat asupra semnificației ei. Viteza se poate mări atunci când mintea devine distrată. E nevoie să o menținem alertă pe tot parcursul timpului cât durează practica, pentru că, la capătul unui anumite perioade, mintea, în mod natural, va tinde să se acomodeze cu obiectul concentrării.*

Pentru a întreține interesul, pentru a evita oboseala şi monotonia datorate unei repetări constante a aceloraşi silabe, este necesară o anume varietate în ***japa****, care se obține modificând volumul vocii. O* ***mantra*** *se poate repeta cu vocea joasă un timp, iar mai apoi ca într-un susur, pentru ca în final să ajungem la o repetare mentală doar. Mintea necesită varietate altfel observată. Totuşi, chiar recitarea mecanică, lipsită de sentiment, are un mare efect purificator. Sentimentul va surveni mai târziu, pe măsură ce continuă procesul purificării interioare.*

*Repetarea audibilă se numeşte **vaikhari japa**, în timp ce cea executată ca o suavă susurare este cea mai puternică şi cea care cere cea mai mare concentrare posibilă, deoarece mintea, după un anumit timp, tinde să fugă. Avantajul de a recita o mantra cu voce tare, care, în anumite cazuri, trebuie făcută şi ea cu discreție, este acela că linişteşte sunetele şi distragerile externe. Când simțim că e necesar, metodele de rostire trebuie alternate, ca să nu se producă somnolență. Începătorul neobişnuit cu acest tip de activitate poate fi surprins că nu e în stare să repete mantra mai mult de cinci sau zece minute.*

Deseori, când repetă mantra, i se poate părea că spune cuvinte lipsite de orice semnificație. Dar când, după o practică neîntreruptă şi serioasă, mai mult de o jumătate de oră pe zi, îşi va da seama de cât de puternic acționează mantra asupra conştiinței sale, în foarte puțin timp va sesiza clar beneficiul pe care îl aduce.

*Meditația asupra imaginii zeității, în timp ce se repetă mantra, măreşte enorm eficacitatea **japei.** Sunetul şi forma îşi corespund şi rezonează mutual. Numai vibrațiile sunetului chiar, prin ele însele, dacă sunt făcute cu grijă şi dăruire, sunt capabile de a da naştere formei zeității în mintea practicantului. Procesul poate fi uşurat enorm prin vizualizarea zeității în regiunea inimii sau în spațiul dintre sprâncene. Împreună cu vizualizarea trebuie să existe o conştiință a distinctelor atribute ale zeității. Trebuie să simtă că Domnul e înlăuntru, emanând puritate în inimă şi minte, manifestând prezența sa prin intermediul puterii **mantrei.***

*Repetiția unei mantre are un efect acumulativ şi câştigă în putere o dată cu practica continuă. Devine mai mult decât evident că meditația **japa** este mai mult decât un simplu exercițiu verbal: e un stadiu de completă absorbție vibrației divine.*

*De asemenea, sunt importante rugăciunea finală şi odihna. După ce s-a terminat o **japa**, nu e recomandabil să ne aruncăm din nou în agitația zilnică. Aşezat liniştit, timp de zece minute, practicantul trebuie să îşi înalțe gândurile către Domnul şi să simtă efectiv prezența Lui. Chiar începând datoriile noastre rutiniere, după aceea, vibrațiile spirituale dobândite vor rămâne intacte. Acest curent trebuie menținut în orice moment. Când îndeplineşti treburi manuale, lasă mâinile să lucreze, dar mintea să i-o dărui Domnului. Ca o femeie ce continuă să tricoteze în timp ce vorbeşte cu vecinele ei, la fel practicantul trebuie să aplice în orice moment, chiar şi în timpul lucru lui, **japa** lui mentală. O dată cu practicarea,*

lucrul manual se va face automat. Când poate repeta mantra, fără încetare, pe tot parcursul zilei, Conştiința lui Dumnezeu îi va impregna întreaga viață.

CAPITOLUL XI

OBSTACOLE ÎN CALEA MEDITAȚIEI

„Observă-ți mintea cu foarte mare grijă. Vegheaz-o. Fii alert. Nu lăsa să te tulbure undele instabilității, ale geloziei, ale urii şi desfrâului. Aceste unde întunecate sunt inamicele unei vieți paşnice, duşmancele meditației şi ale înțelepciunii. Pentru mulți pare foarte dificil să îți menții tot timpul mintea senină şi pură. Acest lucru se datorează ***samskaras-urilor*** *adânc înrădăcinate, unui mediu defavorabil şi tendințelor extravertite ale minții. Pentru alții, gândurile rele nu sunt o problemă. Apar ocazional, cum de altfel şi trec, fără să producă mari daune, însuşi faptul că gândurile rele dau naştere la suferință mentală e un semn de progres spiritual, pentru că mulți nici nu mai au asemenea sensibilitate morală".*

SWAMI SIVANANDA Educație religioasă

Obstacolele apărute în calea Realizării pot fi uşor depăşite de îndată ce le-am înțeles în mod inteligent esența. Trebuie să avem mereu prezentă în noi ideea că nu există eşecuri, ci trepte către succes. În acelaşi fel în care un marinar îşi ghidează barca de-a lungul unei coaste stâncoase cunoscând traseul, în acelaşi fel aspirantul trebuie să înainteze în oceanul datoriilor spirituale cunoscând obstacolele diverse şi mijloacele de a le depăşi. Trebuie să ne antrenăm mintea în mod adecvat şi să nu ne descurajăm, deoarece călătoria spre perfecțiune nu a fost niciodată treabă de o noapte.

A înceta brusc practica

Mintea doreşte varietatea în practicarea meditației, cum, de altfel o doreşte în orice alt loc. Se revoltă mereu contra monotoniei.

Când aceasta intervine, practicantul îi poate oferi propriei lui minți un pic de relaxare şi varietate, schimbând orarul programului său de studiu spiritual, dar nu trebuie să îl oprească niciodată. A înceta practica e o mare eroare: ***sadhana,*** *sau practica spirituală, nu trebuie oprită niciodată, de niciun fel. Începătorul, plin de zel şi entuziasm, speră adesea să câştige în scurt timp puteri psihice*

ascunse. Când vede că nu le obține, se descurajează şi decide să se lase de yoga. Pierde credința în eficacitatea practicii lui şi, deseori, se gândeşte să o uite complet. Practica meditației trebuie să fie continuată fără nicio excepție. Creşterea survine, dar într-o manieră treptată. Sinceritatea, regularitatea şi răbdarea asigură, în final, avansarea.

Sănătatea şi dieta

Acest corp este unicul vehicul pe care îl are omul pentru a atinge Autorealizarea şi, ca atare, trebuie menținut sănătos şi puternic. În acelaşi fel în care un topor trebuie mereu ascuțit ca să taie copacii, tot aşa corpul trebuie menținut în bune condiții pentru cuceririle spirituale. Un om poate să practice yoga, sau oricare disciplină spirituala, şi să moară înainte de a atinge perfecțiunea. După aceea trebuie să se nască în altă viață, să practice din nou mai mulți ani şi să moară iar. În această formă, se pierde foarte mult timp cu repetatele naşteri şi morți pe pământ. Deşi nimeni nu trebuie să se ataşeze de corpul lui, este esențial însă ca acesta să fie menținut puternic, curat şi în stare să suporte o practică riguroasă. La fel de important este să poți conta pe o minte sănătoasă. Pentru că mintea şi corpul sunt intim legate, de aceea trebuie menținută o stare mentală veselă în orice moment. Bucuria şi buna sănătate merg mereu mână în mână.

Aspirantul inteligent îşi menține un corp sănătos cu ajutorul exercițiilor fizice regulate, posturilor yoga, prin controlul respirației, printr-o dietă moderată, odihnă şi mult aer curat. Trebuie evitate drogurile şi medicamentele pe cât posibil, iar, când e totuşi necesar, să recurgă la metode naturale. Există anumiți începători care, dimpotrivă, refuză orice medicament, deşi sunt serios afectați de boală.

Acestea sunt persoanele care îşi torturează corpul neîncetat şi permit bolii să se extindă şi să ruineze sănătatea. Foarte curând se vor vedea incapabili să îşi continue practica. E mult mai bine să accepți o medicație un anume timp şi să te întorci rapid la practică, decât să laşi boala să îşi facă de cap şi să atingă stadii avansate, generând dificultăți mari şi retragerea inevitabilă din ***sadhana.*** *Merită să amintim aici că vindecarea cea mai eficace e prilejuită de postire, timp în care sistemul digestiv se odihneşte şi se elimină veninurile, toxinele, din corp.*

La fel cum norii acoperă soarele, norii bolii ne privează de o practică şi o disciplină continui. Chiar dacă aspirantul s-a

*îmbolnăvit, poate să practice **japa** şi o uşoară meditație. Meditația este cel mai bun medicament pentru orice boală, pentru că revigorează şi purifică toate celulele corpului şi țesuturile acestuia.*

O dietă inadecvată este alt obstacol în calea progresului spiritual. Toate alimentele conțin o energie distinctă. În acelaşi mod în care corpul e format de porția fizică densă a alimentelor, tot aşa mintea este formată de porțiile mai subtile ale acestora. Dacă alimentația e impură, mintea însăşi devine impură. Țigările, alcoolul, narcoticele şi mâncărurile râncede sau învechite sunt articolele cele mai dăunătoare. Preparatele alterate care se găsesc în galantarele unor supermarketuri nu au ce căuta în dieta yoginică. Multe persoane mănâncă mai mult decât necesarul, din simplă obişnuință sau dintr-un instinct de automulțumire.

Cauza majorității bolilor care se produc în societatea modernă se datorează unei diete deloc moderate. Dacă cineva suferă de deranjament la stomac sau îi apar inevitabile stări de somnolență produse de un stomac excesiv de plin, pentru aceasta meditația devine imposibilă. E foarte important să nu mănânci cu două ore înainte de practicarea meditației. Dacă meditația se practică dimineața devreme, cina de cu o seară înainte trebuie să fi fost lejeră.

*Moderația este cheia obişnuințelor zilnice. Corpul poate deveni susceptibil de îmbolnăviri din cauză că a dormit prea mult sau prea puțin, că a mâncat alimente neadecvate, că a stat mult timp în mulțime, că a depus o muncă excesivă mental, din cauza unei activități sexuale sau din lipsa exercițiilor regulate. Dacă un practicant al meditației se îmbolnăveşte, se simte mai înclinat să critice programul **sisadahna** decât propriile sale excese sau indiscreții. Mintea e într-o permanenta căutare de scuze ca să evite disciplina riguroasă, dar nu trebuie să o lăsăm nicio clipă. Ascultă vocea Ființei înainte de jeluirile minții.*

Trândăveală şi somnul

Lenea, amorțeala şi somnul sunt obstacole universale în calea spirituală. Somnul e cel mai puternic. Ca şi mâncarea, a devenit o obişnuință de largă tradiție pentru majoritatea persoanelor. Totuşi, cantitatea de somn necesară se poate reduce în mod drastic cu ajutorul meditației. Somnul este o necesitate fiziologică care poate fi redusă lent, treptat. Creierul are nevoie de puțină odihnă în fiecare zi; dacă i-o refuzăm, nu încape îndoială că ne vom simți obosiți şi incapabili de a munci şi medita. Pe măsura practicării diverselor

metode yoginice se dezvoltă o minte calmă şi hotărâtă. Energia nu se cheltuieşte în emoţii şi dorinţe inutile. Mintea petrece mult timp relaxată şi, ca urmare, nu are nevoie de mari perioade de somn.

Adesea, în timpul meditaţiei ne întrebăm dacă mintea s-a debarasat cu adevărat de vechiul obicei de a dormi sau dacă realmente produce meditaţia. Aceasta se poate verifica relativ uşor, căci în timpul meditaţiei corpul se simte lejer şi mintea - mulţumită, în timp ce, pe durata somnului, corpul, globurile oculare se simt greoaie şi mintea amorţită. Dacă somnul devine o problemă în timpul meditaţiei, aruncă-ţi pe faţă un pumn de apă rece, fă exerciţii de respiraţie sau rămâi în postura stând în cap cinci minute, iar mintea va reveni la starea ei de alertă.

Apatia şi depresia îl mâhnesc pe începător. De multe ori cauza e fizică: poate fi din cauza unei diete sărace, a indigestiei, a companiilor neplăcute sau a timpului durat. În acest caz, trebuie eliminată cauza şi efectuat un schimb în activitatea fizică. Apatia survine frecvent când viaţa practicantului e destul de dezechilibrată. Numai o mică minoritate de aspiraţi sunt apţi pentru o deplină meditaţie, datorită dedicării lor totale; alţii trebuie să ducă viaţă controlată şi echilibrată. Învăţăceii tineri, plini de entuziasm şi de idei de independenţă şi romantism, au nevoie să-şi regleze energiile. Dar, în loc să facă aşa ceva, disprețuiesc practica şi vagabondează din maestru în maestru. Aşezaţi cu picioarele încrucişate, timp de o jumătate de oră, confundă apatia cu puritatea, spun că sunt prea sus ca să-i ajute şi pe ceilalţi şi îşi imaginează că au atins Realizarea. Unii, simţindu-se plictisiţi, s-au întors către droguri pentru a face rost de un fel de substitut pentru experienţele la care nu au putut ajunge.

Un student serios îşi stabileşte, în schimb, un program zilnic de meditaţie, exerciţii şi studiu. Dacă apatia devine un obstacol, o muncă activă sau un serviciu caritabil, realizate viguros, vor rectifica situaţia. Activitatea fizică va aduce echilibrul necesar pentru practica meditaţiei, munca dură fiind uneori parte integrantă din disciplina zilnică.

Complicaţii în viaţa cotidiană

Un ambient defavorabil, o atmosferă puţin propice şi alte obstacole nu duc neapărat la un eşec. Dimpotrivă, pot servi ca probe şi ajutoare în dezvoltarea de puteri ca cea a discriminării, a voinţei şi a tăriei interioare. Eforturile în situaţii dificile conduc la un progres rapid.

Pe de altă parte, companiile nedorite sunt catastrofice, pentru că atari contacte umplu mintea cu idei inutile. Pentru a evita situația de a ne vedea împinşi spre negativitate, trebuie să ne protejăm cu grijă de orice influență care tinde să ne distragă de la scop.

Persoanele care mint, fură, sau sunt avare, sau înjură, sau îşi petrec timpul pălăvrăgind, nu trebuie să-şi afle loc în viața unei persoane spirituale. Cea mai bună metodă de a le face față este să le evităm în mod strict.

Termenul de „companie nedorită" cuprinde mai mult decât persoanele: se referă la orice lucru care dă naştere gândurilor sau vibrațiilor negative. Colțuri sordide de lume, cărți şi cântece care creează nelinişte, filme şi programe TV axate pe violență, senzualitate, toate acestea smulg mintea cu forță şi o duc spre dorințe pe care înainte nu le-a avut. Ar trebui ca practicantul să suprime din viața lui chiar lectura ziarelor, pentru că intenția lor este aceea de a excita mintea cu unde de nelinişte şi senzaționalism. Toate aceste distracții împing mintea în afară, în loc să o focalizeze spre interior.

Alimentează iluzia că această lume este o solidă realitate şi întunecă Adevărul Suprem care se află sub toate numele şi formele.

Lumea e plină de avari, ipocriți, linguşitori, mincinoşi, egoişti. Cei care strigă în gura mare că ne sunt prieteni sunt, de fapt, cei mai răi duşmani. Fereşte-te bine de cei care îşi zic prieteni şi care vin pentru bani şi alte avantaje când circumstanțele sunt favorabile şi apoi dispar când e mai multă nevoie de ei. Aceşti prieteni de ocazie îți dau sfaturi în stilul lor, cheltuiesc timpul în discuții inutile şi te îndepărtează de la calea spirituală pentru a te coborî la nivelul lor. Totuşi, majoritatea persoanelor nu vor să admită că acesta e adevărul: preferă să se gândească că relațiile se bazează pe dragostea dezinteresată, dar, de fapt, majoritatea se bazează pe teama de singurătate şi pe dorința de divertisment. Ar trebui să întrerupi toate legăturile care nu îți sunt benefice şi să te încrezi numai în Vocea Interioară care rezidă în propria inimă.

Asociază-te cu aceia ale căror aspirații spre perfecțiune sunt inspiratoare şi stimulative.

Conversațiile inutile

Puterea spirituală se reduce simțitor datorită multor obişnuințe negative, nu mică parte din ele fiind tocmai conversațiile inutile şi excesive. Diareea verbală cheltuie multă energie care ar putea fi utilizată pentru dezvoltarea personală. Acțiunea de a vorbi prea

mult face ca persoana în cauza să devină neliniştită şi incapabilă de meditație. Înțeleptul spune numai câteva cuvinte şi, chiar atunci, numai dacă sunt necesare, deoarece economia verbală conferă o mai mare forță persoanei care vorbeşte puțin, dar bine. Pentru a o ajuta să se calmeze, să se concentreze, şi să se disciplineze, mintea poate urmări ***mouna*** *sau tăcerea, timp de două ore zilnic, aproximativ, în afara timpului folosit pentru meditație. Pentru a avea o mai mare valoare practică, este mai bine să practici tăcerea în momentele care se dovedeau chiar oportune ca să vorbeşti.*

Persoanele de natură intelectuală sunt, cel mai adesea, înnebunite după discuții şi controverse neîncetate. O persoană incapabilă să rămână în tăcere se vede fără voia ei târâtă în dezbateri furtunoase, multe dintre ele ducând la ostilitate, la duşmanii, şi la pierderea energiei. Când raționamentul intelectual, care în mod normal e folosit doar pentru investigarea lumii fizice, este folosit pentru căutarea metafizică, atunci îl poate conduce pe practicant la pragul intuiției. Să trecem peste acest punct, care nu e de nicio utilitate, pentru că chestiunile transcendentale sunt dincolo de nivelul rațiunii.

Pur şi simplu trebuie să lăsăm discuțiile, să rămânem tăcuți şi să căutăm în interior.

A critica defectele altora este, de asemeni, o obişnuință nocivă.

Mintea persoanei care este mereu cu nasul în treburile altora e mereu neconcentrată şi în afara controlului.

Nimeni nu poate fi introspectiv când mintea lui se ocupă cu activități de acest tip. O aplicare inteligentă în practica spirituală nu ne lasă timp să ne ocupăm de afacerile altora. Uită cât de limitate sunt alte persoane şi munceşte pentru a te îmbunătăți tu primul. Viața este prețioasă şi scurtă. Nimeni nu ştie când va fi chemat să o părăsească. Fiecare minut trebuie folosit în scopuri mai elevate decât acelea de a bârfi sau a i arăta pe ceilalți cu degetul.

Autojustificarea este altă slăbiciune în conduita care trebuie depăşită, împreună cu caracteristicile ei asociate: autosuficiența, încăpățânarea, disimulare şi minciună. O dată ce aceste slăbiciuni s-au implantat în matca personalității, este foarte dificil să le eliminăm, pentru că eul niciodată nu admite propriile-i greşeli. O minciună o acoperă pe alta într-o interminabilă succesiune de autojustificare.

Numai când vom admite deschis propriile greşeli, erori şi slăbiciuni se va putea produce un progres rapid. Meschinăria este

strict legată cu clevetirea şi cu intenția de a defăima alte persoane. Totul se bazează pe gelozie şi ignoranță. Aceste defecte pot fi combătute şi eradicate uşor bucurându-ne sincer de binele altora.

Eradicarea ego-ului

Ajunşi în acest punct, devine evident că meditația înseamnă mai mult decât a ne aşeza cu picioarele încrucişate şi cu ochii închişi. Reclamă o introspecție riguroasă şi o revizuire a propriei personalități, conduite şi valori. Corectarea conduitei şi eliminarea slăbiciunilor sunt ajustări relativ simple de dus la capăt.

Obstacolele cele mai grele în calea meditației şi a vieții spirituale sunt dezechilibrele emoționale şi defectele de personalitate care sporesc obişnuințele rele.

*Egoismul meschin şi obstinat care se ascunde în spatele măştii personalității umane constituie unul dintre cele mai mari obstacole de depăşit, pentru că acoperă Ființa Divină în noi, dă apă la moară gândurilor superficiale şi perpetuează propriile tabieturi învechite. Această natură inferioară, autoarogan*ța*, trebuie să fie cercetată, pentru că, în cazul în care persistă în a reține valori false şi limitate, nici măcar* ***sadhana*** *cea mai intensă nu va produce efectele dorite.*

Nu e uşor şi nici puțin lucru să schimbi năravuri profund înrădăcinate, iar aspirantul, deseori, se simte neputincios în fața lor. Cu ajutorul unei ***sadhana*** *regulate, de neobosit serviciu dezinteresat, grație asocierii de talent spiritual şi o fermă hotărâre de a elimina egoismul, se dezvoltă o voință puternică. E nevoie să practicăm introspecția, şi le va fi mult mai uşor acelora care trăiesc sub îndrumarea unui guru, care le semnalează greşelile şi slăbiciunile. Transmutația naturii inferioare în natură superioară cere o dăruire plenară şi sinceră. În tranziția spre obiectivul suprem e nevoie de o sinceră voință de supunere a eului propriu, pentru că doar în felul acesta se va putea produce o schimbare autentică.*

Adesea vechea personalitate intenționează să se manifeste chiar şi după trei ani de meditație. În mod obişnuit autosuficiența şi susținută de mintea inferioară şi voință, aspirantul se poate transforma într-o ființă arogantă, de nedomesticit, şi impertinentă. Identificându-se cu ego-ul, trece peste orice normă şi e dispus să lupte contra acelor care nu îi acceptă ideile şi opiniile. Ego-ului îi plac propriile lui impulsuri şi refuză să urmeze instrucțiunile benefice. Disimularea, ipocrizia, exagerarea şi tendința de a ascunde lucrurile sunt trăsături tipice ale ego-ului care domină.

Cel care se află sub influența sa poate fi capabil să şi mintă

pentru a-şi ascunde erorile, pentru a-şi menține poziția şi pentru a-şi justifica propriile idei şi năravuri. Practicantul, înfierbântat de autojustificare, îşi neagă lipsurile şi defectele şi nu îşi dă seama de efectele acțiunilor sale, având intelectul acoperit de impurități. Nemaiştiind ce spune şi ce face, e mult prea mulțumit de sine pentru a-şi da seama de eroarea în care trăieşte.

Cine nu e clar şi direct nu poate menține disciplina, şi nici nu îşi poate deschide inima celorlalți, nu poate fi ajutat de niciun maestru.

Nimeni nu îi mai poate ajuta pe cei care închid ochii în mod deliberat în fața adevărului. Un astfel de aspirant, în loc să progreseze pe drumul său, rămâne prins în nămolul propriilor lui creații. Dacă există o recunoaştere a ceea ce merge râu, şi dacă mai există o minimă intenție de depăşire sau chiar o atitudine receptivă, atunci erorile pot fi corectate. Cine este deschis cu maestrul său şi cu sine însuşi, îşi va da seama de natura şi cauza defectelor sale, şi repede va fi pe cale să îşi îmbunătățească viața. Puterea, numele, faima şi bogățiile trebuie să fie sacrificate de către aspirantul serios, care trebuie să renunțe la ele. Nevoia de a supune ego-ul este în mod special greu de înțeles de către occidentali, care au învățat de mici să facă reverențe individualității şi individualismului.

Emoțiile

Dintre toate barierele emoționale, cea mai devastatoare este mânia, marele duşman al păcii, care este şi cea mai negativă formă emoțională. E o variantă modificată a desfrâului, pentru că ne supărăm când dorințele noastre nu au fost satisfăcute. Mintea atunci se ofuschează, îşi pierde memoria şi înțelegerea, şi atunci se zice că se fac lucrurile fără niciun pic de conştiință sau control. Mânia produce mari pagube în propriile corpuri fizic şi astral, ca şi în ale celorlalți din jur. întreg sistemul nervos se distruge într-un acces de furie. În mod ocazional, maeştrii spirituali exprimă un pic de mânie externă pentru a-l corija pe discipol, dar aceasta nu trebuie să se confunde cu o explozie emoțională. Deşi poate părea ardent şi indignat pe dinafară, adevăratul maestru rămâne rece şi liniştit pe dinlăuntru, pentru că motivul său nu e altul decât creşterea discipolului său. Mânia este cu adevărat rea atunci când provine din motive meschine şi egoiste.

Mânia este dificil de controlat atunci când a crescut şi a devenit o obişnuință. E mult mai uşor să o înlături atunci când e doar o mică urmă în mintea subconştientă. Trebuie observată mintea cu

multă grijă, căutând orice semn de iritabilitate, pentru a-l dezamorsa abil Făcut în acest mod, controlul nu pune nicio problemă. Iritația frecventă pentru nimicuri este un simptom de debilitate mentală care poate fi şters cu atenție contrapunându-i-se contraforța lui pozitivă, virtutea răbdării.

Aşa cum lumina şi căldura se pot transforma în electricitate, mânia poate fi şi ea convertită în energie spirituală. Toate viciile, calitățile nedorite şi acțiunile rele provin din mânie; când mânia a intrat sub control, celelalte dispar de la sine. Aceasta înseamnă pentru discipol că a câştigat jumătate din bătălie. Mânia cheltuieşte forță dacă se tot repetă, în timp ce controlându-se întăreşte treptat voința. Practicarea meditației este un ajutor pentru noi înşine ca să eliminăm cauzele mâniei şi să ne schimbăm valorile şi perspectivele. Învățând să rămânem în tăcere, chiar şi în fața insultelor, a ofenselor, sunt mult mai uşor de controlat impulsurile şi emoțiile înainte să ia formă în minte, întotdeauna să vorbeşti cu glas moderat, şi, dacă se va produce posibilitatea unei explozii de mânie în timpul conversației, termină de vorbit şi ocupă-te de alte lucruri. Cuvintele trebuie să fie suave şi argumentele contondente, pentru că, dacă cuvintele sunt aspre, creează discordie. A bea apă rece sau a face o mică plimbare sunt excelente elemente de sprijin pentru a combate asalturile mâniei; la fel, ***niciuna,*** *practica de menținere a tăcerii timp îndelungat. A fuma, a bea şi a mânca carne sunt excitante care agravează problema, de aceea şi trebuie evitate.*

Teama este emoția care provoacă cele mai mari slăbiciuni. Discipolul trebuie să fie mereu dispus să îşi asume riscuri, chiar şi pe cel al propriei lui vieți, în căutarea perfecțiunii spirituale. Timiditatea ne face absolut incapabili să urmăm o cale spirituală. Un criminal fără frică, totalmente indiferent şi detaşat de propriul său corp, este mai apt de realizare decât o persoană nevricoasă sau excesiv de precaută. Energiile acestuia nu trebuie decât canalizate în altă direcție. Teama este un produs al imaginației, dar, cu toate acestea, îşi asumă forme reale şi poate cauza probleme felurite.

Subjugând mintea, imaginația cauzează răvăşiri interne şi ne face pradă tuturor felurilor de spaime. În drumul său, aspirantul trebuie să înlăture teama de criticile publice. Totuşi, chiar şi în cazul persecuțiilor, trebuie menținute convingerile.

Numai aşa se poate creşte. Teama poate fi depăşită cu ajutorul discernământului, prin devoțiunea față de o cauză superioară şi prin cultivarea virtuții opuse, curajul. Pozitivul se va impune

întotdeauna în fața negativului, şi curajul - mereu în fața timidității.

Descurajarea

Meditatorul, deseori, începe să se îndoiască de existența unui Izvor Absolut, de propria lui capacitate şi eficacitate în practica spirituală. Lipsa de credință este descurajantă şi constituie un obstacol periculos în calea dezvoltării personale. Când survin asemenea gânduri, practicantul lasă ca pericolul să se întoarcă în forță şi să abandoneze practica. Ar fi o mare eroare. Trebuie să ne reamintim mereu că vor fi perioade în care progresul va fi mai lent. Când se trezesc îndoielile, practicantul trebuie să caute tovărăşia oamenilor elevați din punct de vedere spiritual şi să rămână sub influența lor un anume timp. Să converseze cu oamenii a căror practică şi credință sunt ferme şi clare, şi asta va înlătura orice îndoială.

Când aşteptările unui începător sunt destul de nerealiste, îndoiala e gata oricând să se producă. Începătorul ar trebui să se gândească că ***Kundalini*** *din corpul său se va trezi numai după şase luni de practică intensă şi că de-abia din acest moment ar putea să se gândească la dobândirea unor forțe precum clarviziunea, claraudiția, că ar putea citi şi transmite gânduri. Deseori se nutresc idei ciudate, şi, când aşteptările au fost înşelate în această privință, survine îndoiala. Această confuzie poate fi evitată prin studierea unei cărți religioase, prin discernământ şi rațiune, în plus prin companie spirituală. Îndoiala va bate şi azi, şi mâine la uşa aspirantului. Trebuie, prin urmare, distrusă din rădăcină, printr-o convingere fermă şi o credință de nestrămutat, bazată pe rațiune şi înțelegerea că dificultatea face şi ea parte din joc. Mereu să ne fie în minte ideea că aceste îndoieli nu sunt decât nişte încercări, care nu au alt rost decât a întări credința în eficacitatea practicii.*

Pierderea energiei vitale *în vederea unui progres spiritual serios către obiectivul suprem al realizării este esențial să păstrăm* ***brahmacharia.*** *Acest cuvânt vine din sanscrită, şi tradus ar însemna: „cunoaşterea lui Brahma". Se referă la controlul total al simțurilor şi, în particular, la castitatea celibatului. Celibatul este un concept aproape necunoscut minții occidentale, care are multe dificultăți în a-l înțelege, în mod special acum, când lumea se sforțează în a avea relații cât mai deschise şi mai libere. Dar celibatul e un aspect atemporal, şi aparține tuturor tradițiilor religioase ale lumii. Fiecare dintre ele - este reprezentată prin grupuri de practicanți zeloşi, care au renunțat la lume şi la plăcerile senzuale. Sunt cunoscuți călugări Şi călugărițe în tradiție yoga, ca* ***swami*** *sau* ***saniasin.*** *Deşi nu se poate spune că o viață strict celibatară ar fi recomandabilă pentru toată lumea, cu atât mai puțin se înțelege pe deplin o viață spirituală fără o cunoaştere a practicilor şi scopurilor reunite sub formula* ***brahmacharia.*** *Se poate afirma cu certitudine că 99 din obiectivul vieții spirituale a fost atins atunci când s-a obținut un real control asupra experiențelor senzoriale, asupra simțurilor. E foarte dificil să ajungi aici, şi asta nu numai pentru că satisfacțiile derivate din simțuri sunt mari, ci pentru că instinctul procreației Şi al perpetuării speciei este natura inerentă a oricărei ființe vii. Impulsul cel mai puternic în natură, după cel al respirației, este cel al procreării; prin urmare, cu cât mai multe cuceriri face un yogin asupra propriei naturi în ascensiune spirituală, cu atât mai dificil îi va fi să mențină controlul sexualității lui.*

Energia cosmică, care formează şi perpetuează galaxiile ***Şi*** *lumile, este* ***aceeaşi*** *energie care vibrează continuu în corpul şi în mintea omului. Această energie vitală, sau* ***prana*** *universală, se* ***manifestă*** *în nivelul cel mai dens fizic sub formă de energie sexuală.* ***Când*** *a fost controlată şi sublimată, ea se transformă în* ***ojas shakti,*** *sau în energie spirituală. Energia sexuală se mişcă în direcție descendentă, în timp ce energia spirituală în cea* ***ascendentă,*** *îndepărtându-se de centrii sexuali* ***Şi*** *acumulându-se în creier.* ***Ojas*** *este puterea creativă, energia vitală, vigoarea unei persoane care şi-a convertit senzualitatea în spiritualitate.*

În experiența sexuală, energia se risipeşte şi se pierde. Prin intermediul ***brahmacharia****, aceeaşi energie se păstrează. Printr-o* ***sadhana*** *constantă, sau practici spirituale, această energie se transformă, până la urmă, în cea mai puternică dintre toate forțele,*

kundalini shakti. *Acest kundalini zace adormit la baza coloanei vertebrale, în* ***muladhara chakra****, până a nu urca în* ***sahasrara chakra,*** *în vârful capului. E foarte adevărat că numai după ce kundalini a fost trezit se petrec cele mai elevate experienţe în meditaţie. Dacă se risipeşte constant energia în afară prin intermediul activităţii sexuale, aceasta nu poate fi înmagazinată, nici acumulată cu eficienţă pentru a putea traversa toate cele şapte* ***chakras****-uri ale corpului fizic şi astral. În afară de consideraţiile despre kundalini, mai există şi alte forme pentru practicarea sublimării instinctului sexual Celibatul este o formă de* ***pratiatara****, deci de abstragere a simţurilor de la obiectele lor. Pentru cei ce caută în mod serios un progres spiritual prin meditaţie, e necesar un control total asupra tuturor impulsurilor din corp. Dobândind lent, dar sigur stăpânire asupra dorinţei de mâncăruri savuroase, de ambianţe luxoase etc., se dezvoltă o putere a voinţei ieşită din comun. Pe măsură ce mintea s-a întors spre interior, practicantul avansat încetează treptat să se identifice cu experienţele lumii fizice.*

Marele impuls al omului este creaţia. Fiecare poate vedea uşor cât de puternic este, dovadă cât de enorm a fost exploatat prin mediile publicitare. Există puţine produse care să nu fie vândute sub îndemnul că ele, sub o formă sau alta, vor aduce o satisfacţie sexuală: de la detergent la îngheţată. Impulsul de unire cu sexul opus este atât de puternic încât, adesea, depăşeşte toată înţelepciunea şi raţiunea. Dar yoginul dăruit practicii sale se va ocupa de controlul minţii sale. Se pare că Buddha ar fi spus odată discipolilor săi că, dacă ar mai fi întâlnit în calea spirituală alt duşman la fel de puternic cum a fost instinctul lui sexual, nu ar fi obţinut iluminarea.

Totuşi, nu este recomandabilă nici reprimarea forţată a instinctului sexual, lucru care nu ar face decât să producă o reacţie şi mai puternică şi o scădere a stării de sănătate. Dar, în schimb, o reducere graduală a activităţii sexuale ne ajută să ne dezvoltăm voinţa, să ne fortificăm spiritul şi duce mintea dinspre exterior spre interior. Energia degajată de acest instinct ne poate ajuta să o folosim cu scopuri pozitive şi constructive. Aceasta este natura sublimării. Când uniunea ultimă cu Domnul devine lucrul cel mai important al vieţii, dorinţa de mulţumire sexuală dispare, pentru că este o experienţă mult inferioară Realizării Divinului în noi.

Mintea

Mintea însăşi este, de multe ori, cauza multor piedici pentru meditație. La începutul practicii, pe cât de repede ne-am aşezat să medităm, tot pe atât de rapid încep să dea în floare unul după altul gândurile impure şi negative din mintea subconştientă. Anumiți studenți abandonează întâmplător practica, fără să înțeleagă de ce s-a întâmplat aşa. Există un vechi proverb care spune că dacă omori o musculiță vor veni alte o sută la înmormântarea ei. La fel se petrece şi cu gândurile negative, care atacă cu forțe îndoite când meditatorul a reuşit să înlăture unul dintre ele. Este o lege naturală a rezistenței. În final, toate vor dispărea, pentru că gândurile negative nu pot trăi în prezența celor pozitive. Însuşi faptul că acele gânduri nedorite produc stări de râu şi nemulțumire când survin la suprafața minții, în timpul meditației, este un semn de creştere şi maturitate, pentru că în alte ocazii aceste gânduri ne făceau să ne simțim în largul nostru. Nu pot fi eliminate cu forța, nici dintr-o dată, pentru că altfel se vor întoarce contra meditatorului cu forțe noi. Când aspirantul persistă în practica lui cu intensitate şi inteligență, atunci aceste gânduri negative se duc de la sine.

Mintea trebuie supravegheată, mai ales atunci când e relaxată. Întunecatele valuri de iritare, gelozie, ură sunt duşmanii meditației, ai păcii şi ai înțelepciunii. Trebuie contraatacate cu gânduri pozitive imediat, pentru că gândul râu se distruge sub lumina celui mai bun. În acelaşi fel în care este mai uşor să ne păzim ținând la uşă un intrus, fără să îl lăsăm să intre, tot aşa e mult mai simplu să neutralizăm un gând negativ imediat ce a survenit. Poate fi ținut la nivelul de germene cu ajutorul unei ***sadhana*** *susținute. Când se va atinge un suficient grad de puritate, problema va dispărea. Ura, mânia sunt inamicii cei mai feroce ai practicantului. Sunt lacomi la fel ca şi avariția sau desfrâul.*

Deşi uneori credem că am scăpat de ei, ei totuşi revin în orice moment, cu forțe duble. Şi mai sunt şi ca o boală contagioasă, care îi afectează pe ceilalți din jur. Dacă un tată se bate cu o anumită persoană, fiul lui va urî şi el aceeaşi persoană, deşi nu i-a făcut niciun rău. Disprețul, prejudecata şi ridicolul sunt tot atâtea forme de ură. Dacă un englez îl urăşte pe un irlandez, irlandezul îl va urî pe englez, la rândul lui. Dacă un catolic îl urăşte pe un protestant, desigur că şi vice-versa devine normal. Prejudecăți de acest tip, sau de oricare altul, trebuie viguros eliminate. Persoanele fanatice şi cu prejudecăți se încredințează pe mâna unor mici grupuri

circumscrise. Viziunile lor ofuscate nu le permit să vadă decât binele lor, nu şi pe al celorlalți, pe care îi tratează cu dispreț. Dar e posibil să îți menții cu fermitate convingerile şi, în acelaşi timp, să ții seama şi de punctul de vedere al altora. Adevărul nu este monopolul nici unei persoane, nici al vreunui grup sau sistem spiritual. Pacea şi fraternitatea universale nu vor fi posibile decât dacă ura, prejudecățile şi ofuscările mândre vor fi substituite prin dragoste. Ura are nevoie de un tratament intens şi prelungit, pentru că ramificațiile ei în mai multe direcții se înrădăcinează în mintea subconştientă. Constanta slujire a celorlalți, combinată cu mulți ani de meditații, vor reuşi să scoată neghina din inimă.

Pasiunea şi ataşamentul sunt obstacole foarte serioase şi puternice. Un om nu plânge când milioane de ființe sunt căsăpite în războaie fără rost, dar o face când îi moare soția. Datorită acelui ataşament creat de ideea de „al meu "; cu cât mai mare va fi ataşamentul, cu cât mai profundă va fi durerea. Când cineva vorbeşte de „soția mea ", „fiul meu", „casa mea", dă la iveală o atitudine de separare de restul umanității. În timp ce există această identificare cu lumea fizică efemeră, niciun progres spiritual nu va fi posibil.

Avariția, care e în strânsă legătură cu concupiscența, este nesățioasă şi tulbură mintea. Dacă un om este milionar, vrea să devină miliardar. Avariția ia diverse forme, dintre cele mai subtile. Dorința arzătoare de faimă, de dobândire a unui renume pot fi considerate forme de acest gen. Concupiscența, sau dorința dezordonată, ataşamentul şi avariția se distrug printr-o viguroasă conştiință discriminativă, care va şti să separe esența de aparență.

Un alt impediment în calea meditației este memoria, sau amintirea întâmplărilor trecute. Ca să înțelegem cum e posibil acest lucru, să presupunem pentru o clipă că cineva meditează liniştit într-o pădure. Dacă îşi aduce aminte instantaneu de ultima vacanță petrecută în Las Vegas şi mintea lui (sau a ei) se va recrea cu aceste imagini, în acel moment particular persoana respectivă trăieşte în acea clipă la Las Vegas. Acelaşi lucru se poate spune şi despre cei care visează cu ochii deschişi. A-ți aminti, fie cu tristețe, fie cu bucurie, momentele trecute ale vieții, nu face decât să dea naştere unei imagini a amintirii în minte, forțând-o pe aceasta departe de adevărata ei natură. Un înțelept nu va mai privi înapoi, ci numai şi numai către ceea ce are acum de făcut: concentrarea asupra identificării totale cu absolutul.

CAPITOLUL XII

MEDITAȚIA AVANSATĂ

În timpul meditației, adesea se vor produce diverse experiențe. Practicantul poate observa, stând cu ochii închiși, o lumină puternică în centrul frunții, sau mici punctulețe arzătoare dansând în ochiul aflat înspre sprâncene ***(ajna chakra).*** *Adesea se pot auzi clar sunete distincte de tip* ***anahata.*** *Ocazional, se vor vedea manifestându-se ființe şi obiecte ale lumii astrale. Când se vor produce astfel de experiențe extraordinare, practicantul nu trebuie să se sperie. Cu atât mai mult nu trebuie să facă eroarea de a considera că a atins* ***samadhi****, numai şi numai pentru că a văzut nişte lumini şi a experimentat o lejeră ridicare deasupra conştiinței propriei corporalități. Să nu vă feriți de astfel de viziuni. Acceptați-le pur şi simplu ca ceea ce sunt: stimulente pentru a-l menține pe aspirant pe calea spirituală şi a-l convinge de existența realităților suprafizice. Pe timpul cât durează meditația, profundă şi constantă, discipolul va uita mai întâi de lume, şi apoi de propriul său corp. Noțiunea de timp va dispărea. Să nu asculte niciun sunet exterior şi să se depărteze de el când acesta îi dă târcoale. Senzația de ridicare deasupra este un simptom care se manifestă o dată cu pierderea conştiinței corpului. La început, astfel de senzații nu vor dura mai mult de un minut. Vor fi însoțite de o senzație specială de bunăstare interioară. Pe măsură ce devine mai profundă, conştiința corpului se pierde complet. Pierderea senzației de corporalitate va începe de la genunchi, apoi va ajunge la coloana vertebrală, umeri, trunchi şi brațe. Când acest lucru se întâmplă, capul pare să fie suspendat în aer, iar conştiința mentală pare că pluteşte pe unde doreşte, extinzându-se.*

Dacă se va produce o intensă dorință de a medita însoțiți de o totală înclinație către treburile zilnice, atunci puteți să alegeți un loc al retragerii unde să trăiți un timp izolați, având o dietă compusă numai din lapte şi fructe.

În aceste condiții se va produce un proces spiritual vertiginos. Când se descoperă vocația meditativă, lucrurile devin mai uşoare. Când dorim să ne apucăm din nou de lucrurile cotidiene, putem să o facem, sperând să mai avem astfel de perioade de retragere. În acest mod, cu o practică treptată, mintea va fi modelată puțin câte puțin. La timpul ei, şi conştiința egoului va dispărea gradual şi vor

înceta raționamentele şi reflecțiile lui obişnuite, în timp ce în locul său va coborî o pace superioară de natură inefabilă. Totuşi, trebuie să treacă destul timp înainte de a se depăşi complet corpul.

Samadhi, *sau starea de superconştiință, este obiectivul ultim pe care meditația l-a propus şi nu e posibil de atins doar cu practică infimă. Pentru a ajunge la starea supremă de fuziune cu Dumnezeu, trebuie să respectăm celibatul şi abstinențele, trebuie să avem o dietă foarte strictă, să menținem inima într-o stare de puritate şi să ne dedicăm Domnului.*

Conştiința cosmică se experimentează la sfârşitul unei meditații reuşite, care cere să fie prelungă şi regulată. La început e ca o scânteie, iar apoi, în sufletele purificate şi realizate, se transformă într-o stare naturală şi permanentă. Să nu te temi când se va produce, ca un flash, iluminarea. Va fi o nouă bucurie, de o intensitate de nedescris. E ca o scânteiere a Adevărului, o nouă platformă, dar nu experiență totală. Nu te opri. Continuă urcând până atingi obiectivul final.

CAPITOLUL XIII

YOGA KUNDALINI

*„**Kundalini** este puterea cosmica din corpurile individuale. Ea nu este o forță materială, ca electricitatea sau magnetismul, ci este o putere spirituală. În realitate, nu are formă. Este Divina Shakti care doarme înfăşurată în toate ființele. Această misterioasă Kundalini zace jos la baza **nadis**-ului Sushumna. Trezindu-se, creează un sunet şuierător ca cel al unul şarpe, de aici şi venindu-i numele de **puterea şarpelui.** Kundalini este zeița cuvântului, lăudată de toată lumea. Este puterea care conferă eliberare şi cunoaştere. De asemenea, numele acesta este în legătură şi cu zeița Sarasvati, patroana cunoaşterii inspirate, a artelor şi harului. Adică, Kundalini se află în contact direct cu izvorul întregii cunoaşteri şi fericiri. Este conştiința pură. Este Brahma. Este Prana Shakti, forța supremă. Lumea există grație acestei Shakti, pentru că în ea se găsesc germenii creației, ai conservării şi ai distrugerii."*

*SWAMI ŞI VANANDA, **Kundalini Yoga***

Kundalini Yoga este o experiență meditativă marcând apogeul practicii Hatha. Această experiență se recomandă studenților avansați în yoga care o practică sub îndrumarea unui guru. Ducerea ei la împlinire cere o bună cunoaştere a corpului fizic şi psihic şi a structurii lui de adâncime. De asemenea, ea reclamă o intensă purificare a corpului fizic şi psihic. Kundalini Shakti este o putere cosmică, primordială, cu care nu te poți juca. Intențiile premature de a o trezi, fără o necesară precauție, pot cauza mari probleme de echilibru mental, fizic şi psihic în aspirant. Călăuzirea şi harul unui guru sunt absolut indispensabile.

*În timpul meditației, Kundalini se deşteaptă şi se orientează ascendent prin **chakras**-uri (sau centrii psihici ai corpului), o putere divină care zace adormită în toate ființele umane. Uniunea individului cu Conştiința Absolută se petrece ca fenomen în creştetul capului, în sediul suprem al conştiinței.*

*Acest fenomen se exprimă de obicei într-o manieră simbolică, prin împreunarea dintre **shakti**, sau **kundalini** (ca arhetip feminin), cu **Shiva,** care este un arhetip masculin (ipostază a Spiritului).*

Kundalini Shakti

Echilibrul se menține grație unei polarități între elementul pozitiv şi cel negativ, între masculin şi feminin, între static şi dinamic. Tot ceea ce există în univers, sau în macrocosmos, există de asemenea şi în om, care este un microcosmos. Forța de bază pasivă şi masculină (Shiva) îşi are lăcaşul în ***sahasrara****, a şaptea* ***chakra****, situată în chiar creştetul capului.* ***Shakti****, puterea feminină activă, doarme încolăcită ca un şarpe la baza coloanei vertebrale. Ea reprezintă o manifestare a puterii cosmice în corpul omenesc şi zace într-o stare potențială. Nu este o forță materială, ci o putere psihică şi spirituală care se află ascunsă în orice materie organică şi anorganică, în forma ei cea mai primitivă şi originară. Prin mişcarea ei orientată ascendent, în formă de spirală, atunci când se trezeşte sub imboldul experienței meditative, va putea fi cunoscută ca puterea şarpelui şi, în manieră iconografică, este reprezentată ca un şarpe încolăcit la baza coloanei vertebrale. Ascensiunea lui Kundalini conduce la uniunea ei cu Shiva, situat în creştetul capului. Atunci se atinge stadiul suprem de conştiință sau iluminare spirituală.*

Practica Hatha Yoga trezeşte această Kundalini prin intermediul unei severe discipline corporale, cu ajutorul purificării ***nadis-uri*** *sau a* ***canalelor astrale*** *de-a lungul cărora curge* ***prana****, şi prin atentul control al acestora. O dată cu experimentarea posturilor din Hatha Yoga, a* ***asanelor****; cum se mai numesc, se tonifică sistemul nervos, făcându-l apt să reziste la marele şoc al trezirii energiei Kundalini.*

De asemenea, tot prin intermediul exercițiilor fizice se poate regla fluxul de ***prana*** *prin intermediul unui fel de robinete şi conducte, numite în sanscrită* ***mudras*** *şi* ***bandhas****.*

Tehnicile speciale de curățire interioară, numite şi ***kriyas,*** *purifică organele interne ale corpului fizic, iar controlul respirației linişteşte mintea. Totuşi, practica viguroasă a* ***asanelor*** *şi a* ***pranaiamei****, cât şi meditația nu sunt suficiente prin ele însele. Purificarea mentală reclamă o atitudine de slujire dezinteresată a oamenilor, pentru că a vedea şi a servi Ființa Supremă în toate ființele este un semn esențial al progresului spiritual. Kundalini şi canalul prin care ea circulă nu pot fi găsite în corpul fizic dacă ar fi să facem o disecție. Fiecare parte a acestui corp, trebuie să ne reamintim, are o contraparte, o reflectare, în* ***corpul astral****, ambele corpuri fiind independente în planul strictei materialități. Cele şapte*

***chakras**-uri, sau centre de energie psihică, cât şi **sushumna nadi,** calea de trecere care permite urcarea lui Kundalini, toate acestea se află în corpul astral, iar în plan fizic corespund plexurilor nervoase de pe coloana vertebrală.*

Chakras-urile

*Cele şapte **chakras** sunt un fel de staţii de-a lungul drumului acestui tub astral numit **sushumna** (care este o proiecţie astrală a coloanei vertebrale). Ele conduc la punctul terminus al călătoriei energiei Kundalini prin interiorul lor, adică în **sahasrara chakra**.*

*Aceste **chakras** sunt, dacă vreţi, niveluri de conştiinţă cu distincte intensităţi în experimentarea bucuriei mistice, cât şi locuri unde se află înmagazinată energia vitală subtilă. Ele corespund unor diverşi centri din coloana vertebrală, nişte plexuri nervoase, cu care se găsesc în directă relaţie. Vibraţiile produse în aceşti centri fizici prin metode meditative prescrise creează nişte efecte specifice în centrii subtili. Localizarea **chakras**-urilor şi a centrilor corespondenţi în corpul fizic este următoarea:*

1. ***Muladhara:** la extremitatea inferioară a coloanei vertebrale, corespunde plexului sacru.*
2. ***Svadishtana:** în regiunea organelor genitale, corespunde plexului prostatic (glanda prostată).*
3. ***Manipura:** ombilicul, corespunde plexului solar.*
4. ***Anahata:** în regiunea inimii, corespunde plexului cardiac.*
5. ***Vishuddha:** în regiunea gâtului (mărul lui Adam), corespunde plexului laringian (glanda tiroidă).*
6. ***Ajna:** în spaţiul dintre sprâncene, corespunde spaţiului cavernos.*
7. ***Sahasrara:** în creştetul capului, corespunde glandei pituitare.*

*În timpul meditaţiei, **chakras**-urile se vizualizează sub forma unor flori de lotus cu petalele desfăcute, fiecare având un număr determinat de petale. Primele şase au fiecare în parte patru, şase, zece, douăsprezece, şaisprezece, două (ultima), în timp ce a şaptea **(sahasrara)** are o mie de petale. Numărul de petale este dat de numărul de canale astrale prin care circulă **kundalini** şi pe care fiecare dintre ele le conţine. Cât timp **kundalini** nu a fost trezită prin meditaţie, **chakras**-urile stau ca nişte flori închise. Fiecare petală are asociat un sunet sanscrit, reprezentând vibraţia produsă de **kundalini** când traversează canalul corespondent al petalei. Aceste sunete există într-o formă latentă şi, când se manifestă ca*

*vibrații în canalele astrale legate de petale (în **nadis**-uri), ele pot fi percepute în decursul procesului meditației. În afară de un număr specific de petale, de vibrații sonore specifice, fiecare **chakra** deține o formă geometrică proprie, reprezentând o putere specifică.*

*Fiecare **chakra** are, de asemenea, culoare proprie, funcție proprie, elemente primordiale, zeități-patron şi vibrații mistice proprii.*

*Există diferite metode pentru a localiza **chakras**-urile. Inițial, ele pot fi imaginate ca nişte zone mai extinse, şi nu ca puncte concentrate. Când se va încerca localizarea unei **chakra** se poate urca şi coborî mental de-a lungul coloanei vertebrale. În orice moment al căutării şi localizării, conştiința trebuie să rămână interiorizată şi receptivă, pentru a experimenta vibrațiile interioare care indică centrii de energie. În toate exercițiile trebuie adoptată o postură meditativă confortabilă, fiind esențial ca spatele să rămână drept şi relaxat.*

*Concentrarea asupra diferitelor **chakre** poate fi realizată prin intonarea silabei sacre **Om,** vibrație a sunetului universal, în diferite tonalități. Concentrându-ne asupra lui **muladhara** putem utiliza tonul cel mai de jos. Pe măsură ce urcăm la celelalte **chakre**, se poate ridica tonalitatea, până ce vibrația sunetului **Om** devine din ce în ce mai imperceptibilă.*

*Când se trezeşte energia **kundalini,** ea nu este imediat orientata către ultima **chakră (sahasrara**). Aceasta energie trebuie ridicată lent prin fiecare **chakra**, cu răbdare şi într-o stare de profundă concentrare. Chiar dacă **kundalini** a ajuns în **ajna chakra**, este dificil de menținut aici într-o stare permanentă, durabilă. Numai yoghini ca Ramakrishna, Sri Aurobindo sau Swami Sivananda au reuşit aşa ceva. Când, în final, **Kundalini** se ridică din **ajna chakra** până în **sahasrara chakra,** atunci are loc uniunea mistică între **Shakti** şi **Shiva,** între energia feminină şi energia masculină, între natura dinamică şi spiritul imobil. Această stare este la fel de greu de menținut mult timp. Doar după o practică continuă şi intensă, adeptul, purificat şi evoluat, poate experimenta o uniune mistică permanentă şi poate atinge eliberarea finală. Viteza cu care are loc acest proces de ascensiune a energiei **kundalini** depinde de puritatea internă a aspirantului, de gradul său de evoluție spirituală, de detaşarea sa maximă de lumesc, de curățenia oricărui nerv psihic şi a oricărei componente vitale, şi, mai ales, de dorința lui arzătoare de eliberare.*

Swami Vishnu Devanda ANATOMIA OCULTĂ A OMULUI

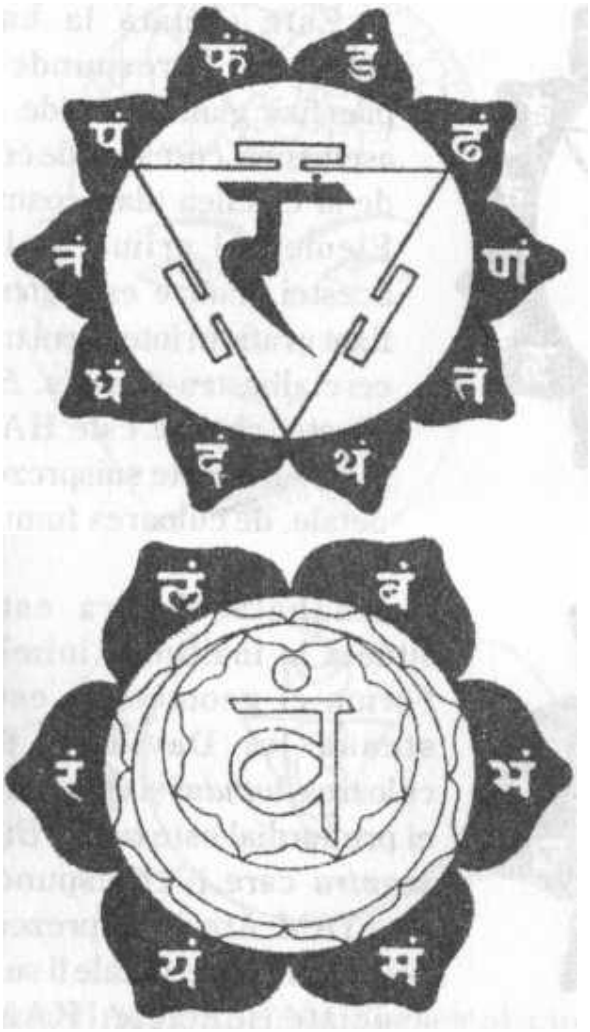
MULADHARA CHAKRA

Muladhara chakra este situata la baza coloanei vertebrale. Are un simbol grafic ***(mandala)*** *sub forma de pătrat, reprezentând elementul „pământ". Culoarea specifică ei este* ***galbenul*** *şi* ***bija mantra*** *ei este LAM. Cele patru petale ale* ***chakrei*** *acesteia, de tonalitate roşu-aprins, sunt asociate cu vibrațiile sunetelor VAM, SAM, SHAM şi ŞAM. Aceste* ***bija mantre*** *încep să fie pronunțate de la petala superioară din dreapta în direcția acelor de ceasornic. Brahma este zeitatea care prezidează această chakra, în care doarme ca un şarpe încolăcit* ***kundalini****.*

Meditația asupra acestei ***chakre*** *contribuie la cunoaşterea lui* ***kundalini****, ca şi a mijloacelor apte să o trezească. Uşurează controlul minții şi al respirației şi dezvăluie în timpul meditației*

secretele trecutului, prezentului şi viitorului.

SVADISHTANA CHAKRA



Svadishtana chakra este situată în zona organelor genitale şi controlează partea inferioară a abdomenului, rinichii. Elementul ei primordial este ***apa****. Este asociată cu ceața alburie a lunii, iar bija mantra ei este VAM. Cele şase petale ale ei sunt de culoarea chinovarului şi sunt asociate următoarelor sunete: BAM, BHAM, MAM, IAM, RAM şi LAM. Zeitatea care patronează această* ***chakra*** *este Vishnu. Meditația asupra ei conferă control asupra părților lichide ale corpului şi contribuie la câştigarea de puteri suprasenzoriale şi a unei intuiții ultrafeminine, cât şi la cunoaşterea unor entități astrale. Prin meditația asupra ei se elimină multe impurități.*

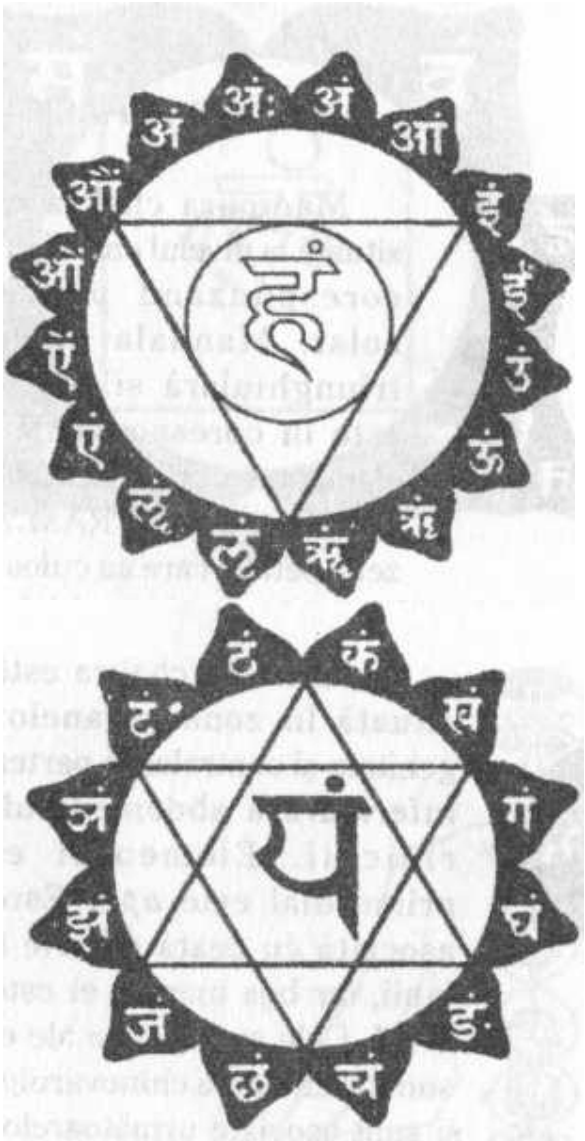
MANIPURA CHAKRA

Manipura chakra este situată la nivelul ombilicului, corespunzând plexului solar. Mandala ei este triunghiulară şi roşie şi este în corespondență cu elementul ei primordial ***Jocul. Bija***

mantra *ei este RAM. Are zece petale, care au culoarea roşu (purpuriu-închis), ca norii denşi de ploaie, aceste petale fiind reprezentate sonor de: DAM, NAM, TAM, THAM, DAM, DHAM, NAM, PAM şi PHAM. Zeitatea care o prezidează este Rudra războinicul.*

Cine meditează asupra lui Manipura chakra pierde frica de foc şi dobândeşte instrumentul de ardere a microbilor şi bolilor.

ANAHATA CHAKRA



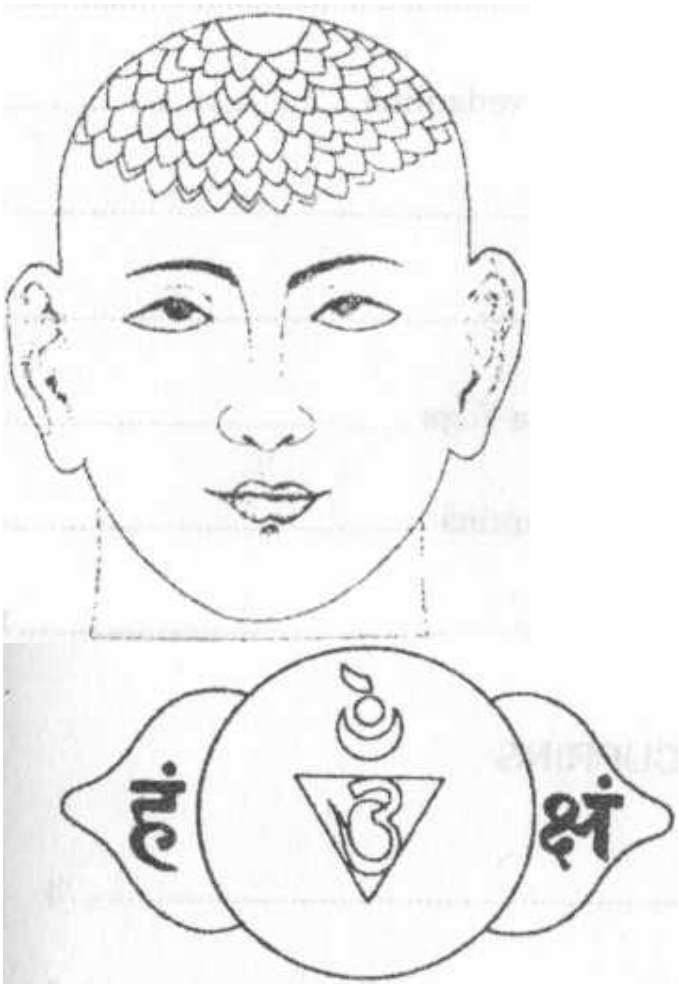
Anahata chakra este situată la înălțimea inimii. Forma ei geometrică este steaua lui David. E de culoarea ***fumului*** *şi elementul ei primordial este* ***aerul Bija mantra*** *care îi corespunde este YAM. Are douăsprezece petale şi fiecărei petale îi sunt asociate sunetele: KAM, KHAM, GAM, GHAM, NAM, CAM, CHAM, YAM, YHAM, NAM, TAM şi THAM. Isha este zeitatea care răspunde de ea. În centrul ei poate fi auzit sunetul* ***anahata,*** *sau sunetul originar al lui Sabdabrahma. Meditația asupra ei conferă dragoste cosmică,*

compasiune şi putere de sacrificiu.

VISHUDA CHAKRA

Este situată la baza gâtului şi corespunde în plan fizic glandei tiroide. De asemenea, corespunde celui de-al cincilea plan cosmic. Elementul primordial al acestei chakre este ***eterul,*** *fixat grafic în interiorul unui cerc albastru-deschis.* ***Bija*** *acestei chakre este HAM. Îi sunt asociate şaisprezece petale, de culoarea fumului purpuriu, conținând următoarele vocale: AIM, AM, IM, UM, RIM, LIM, LIM, EM, AIM, OM, AUM, AHM. Zeitatea-patron este Sadasiva. Cine se concentrează asupra acestei* ***chakra*** *se poate bucura de înțelegerea oricărui text filosofic sau religios, direct, prin intuiție. De asemenea, poate el însuşi redacta cu talent diferite texte artistice sau metafizice.*

AJNA CHAKRA



Această ***chakra*** *este situată în spațiul fizic dintre cele două sprâncene. Aici, conform definiției yoga, este sediul minții umane.* ***Bija mantra*** *ei specifica este silaba sacră OM. Culoarea ei este* ***alb****. Vibrațiile asociate celor două petale sunt HAM şi KSHAM.*

Elementul primordial ce aparține acestei ***chakra*** *este norul original de energie şi materie nediferențiată de dinaintea creației cosmosului, numit în sanscrită şi* ***aviakta.*** *Zeul-patron este Paramasiva. Cine reuşeşte să mențină o meditație constantă în* ***ajna chakra*** *ajunge să distrugă toate reziduurile karmice ale încarnărilor ulterioare şi îşi eliberează sufletul din lanțul reîncarnărilor. Aici îşi concentrează energia vitală yoghinii în clipa morții.*

SAHASRARA CHAKRA

Nu este propriu-zis o ***chakra,*** *ci un centru subtil cu care toate celelalte şase* ***chakre*** *se află intim conectate. Este localizabil în creştetul capului şi corespunde în planul corpului fizic glandei pineale. Are o mie de petale. În momentul morții, este uşa care se deschide, permițând sufletului individual* ***(atman),*** *de natură divină, să iasă din corpul decedat şi să se întoarcă în oceanul cosmic al Ființei Supreme. Este locul în care se declanşează lumina către o stare transcendentală de superconştiință. Este locul unde vibrațiile ating nivelul maxim în momentul stării* ***samadhi.***